



رئیس امورهای

وزارت

رئیس اکاڈمی



فرسنگ تفرہ ذوالفقار اذین



SELF CULTURE TRAINING COURSE

S.C.T



کتابت



قیمت



۱۲۹۔ مائیک جی اسٹریٹ۔ گارڈن ایسٹ۔ کراچی ۳۳

فون نمبر ۷۰۵۵۶

یہ سلسلہ نفسیات و مابعد النفسیات کی تیسری کتاب ہے۔ پہلی کتاب نفسیات اور مابعد النفسیات کے عام مسائل پر مشتمل تھی۔ دوسری کتاب "لے سنس بھی آہستہ" میں سنس کی مشقوں اور ان کے اثرات و نتائج پر روشنی ڈالی گئی تھی۔ زیرِ نظر مجموعے میں ارتکازِ توجہ CONCENTRATION کے موضوع پر بحث کی گئی ہے۔ سب سے پہلے یہ عرض کر دوں کہ "توجہ" کسے کہتے ہیں۔ توجہ کہتے ہیں کسی خاص نقطے کی طرف شعور کے مسلسل بہاؤ کو! مثلاً اس وقت میرا نقطہ توجہ یہ طور ہے جو میرے قلم سے نکل رہی ہیں یعنی اس وقت مجھے شعور کا دھارا سمتِ ماکر صرف ایک موضوع کی طرف بہ رہا ہے توجہ کی دو قسمیں ہیں۔ مرکزی اور مہمئی۔ مرکزی توجہ وہ ہے جس پر ذہن پوری طرح مرکوز و مرکزی یعنی جما ہوا ہو اور مہمئی توجہ وہ ہے جو شعور کے حاشیے پر موجود ہو! اس مضمون کی تحریر کے وقت میری توجہ پوری طرح اپنے موضوع کا احاطہ کرتے ہوئے ہے لیکن شعور کے حاشیے پر بہت سی سرگرمیاں عمل میں آ رہی ہیں اور گاہ بگاہ نظر اُدھر بھی اٹھ جاتی اور خیال اس طرف بھی منتقل ہو جاتا ہے۔ یہ حاشیے کی سرگرمیاں مہمئی توجہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔ کسی شے کی طرف توجہ مبذول کرنے کے اسباب خارجی بھی ہوتے ہیں داخلی بھی۔ خارجی مہمیات بہت سے ہو سکتے ہیں مثلاً پر شور آواز یا کسی چیز کی فوجی وسعت مثلاً سمندر کی چوڑائی اور بہاؤ کی اونچائی۔ یا کوئی نمایاں خصوصیت مثلاً بڑے حدِ لمبا یا ٹھکانا آدی۔ یا شاید جگہ جیسے ہوائی جہاز کی پرواز یا کوئی انوکھی بات، مثلاً پہلی کا پڑھنا آدی کا خیال کے ذریعے بچنے اترنا۔ یا کوئی مضحکہ خیز حرکت یا کوئی

نظر فریب منظر۔ مثلاً کسی چہرہ زیبا کا نگاہِ شوق کی تمام تر توجہات کو اپنی طرف جذب کر لینا۔ منفی توجہ کو متنافل کہتے ہیں یعنی جان بوجھ کر اپنی توجہ کسی نقطے سے ہٹا لینا، درحقیقت توجہ اور توافل ایک ہی سلسلہ عمل کی دو کڑیاں ہیں۔

ابھی عے شوق کو یہ سکڑے توافل چس

ابھی تو اس کی توجہ کا سانا ہوگا

عام طور پر ہماری توجہ جس شخص کے عمل کے ساتھ بہتی رہتی ہے۔ آنکھ نے کوئی منظر دیکھا، توجہ اس منظر میں ڈول گئی۔ پردہ سماعت سے کوئی آواز کرائی توجہ کا رخ اصر ہو گیا۔ ناک نے کوئی بو سونگھی تو وہی مرکز توجہ بن گئی۔ توجہ کے ان اعمال کا تعلق عملی شعور سے ہے۔ عملی شعور زندگی کی سرگرمیوں (کھانا، پینا، چلنا، بیہنا سونا، جاگنا وغیرہ) کو منظم کرنے والی طاقت کی حیثیت رکھتا ہے اور زمانوے اعشاریہ نو فیصدی، آدمی کی تمام ذہنی طاقت اور دماغی فعالیت عملی شعور کی نذر ہو جاتی ہے۔ عملی شعور دواور دوچار کے ہول پر کام کرتا ہے۔ اگر وہ ایسا نہ کرے تو زندگی کی مشین ایک لمحے میں ٹھپ ہو جائے۔ زندگی کے تمام ہنگامے تہذیب، تمدن کی تمام سرگرمیاں، صنعت و تجارت کے تمام کارخانے اور سائنس اور ٹیکنالوجی کے تمام عظیم شاہکار عملی شعور کے معرے ہیں۔ عملی شعور کی اہمیت سے نہ آج تک کوئی منکر ہوا ہے نہ کبھی ہو سکتا ہے تاہم یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ انسانی ذہن کے کمالات، یعنی یہ امکان اور اندازہ کہ ہم اپنی صلاحیتوں سے کام لے کر کیا کیا کر سکتے اور کیسے کیسے انقلاب لاسکتے ہیں۔ ابھی انسان کی نظر سے اوجھل ہیں کھلی آن گت صدیوں میں انسان نے اپنی ذہنی صلاحیتوں اور دماغی قوتوں کو بے شک حیرت انگیز ترقی دی ہے۔ ظہور آدم کے وقت وہ بن مالنوں سے زیادہ حیثیت نہ رکھتا تھا۔ آج ماہ و مریخ کا فاتح ہے تاہم بنی آدم کی یہ ترقی اور پیش رفت ارتقائے انسانی کی لامحدود منزل میں پہلے قدم کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کا دوسرا قدم کیا ہوگا؟ ہم اس سلسلے میں کوئی پیش گوئی نہیں کر سکتے۔

ہے کہاں تمنا کا دوسرا قدم یارب!

ہم نے دشت امکان کو ایک نش پیا۔ پایا

انسانی غفلت کا سب سے بڑا منظر سوچ بچار اور نظم توہمہ کا عمل ہے۔ حیوانات کی توہمہ جی ایسٹھر  
مبذول ہوتی ہے۔ مگر ان کی توہمہ کا دائرہ صرف نقلے حیات تک محدود رہتا ہے۔ یعنی ان کی توہمہ صرف  
ان چیزوں کی طرف مبذول ہوتی ہے جن کی طرف ان کی جبلت اشارہ کرتی ہے۔ مثلاً غذا، دشمن سے بچاؤ۔  
اور ہم جن کی طرف میلان! وہ ایسے کھلونوں کی حیثیت رکھتے ہیں جن میں پہلے سے جانی بھر دی گئی ہو۔  
جب تک اس کھلونے کی کمائی کھلتی ہے کہ وہ ناچتا ہے گا، اچھلتا ہے گا۔ مگر اس کی اچھل کود نشی انداز کی ہوگی  
جیہ انات میں جبلت کی اہمیت کمائی اور نجی جیسی ہے۔ جانور سوچ بچار کے عمل اور نظم توہمہ کی اہلیت سے  
محروم ہیں۔ باضابطہ فکر اور باقاعدہ توہمہ صرف انسان سے مخصوص ہے اور اسی خصوصیت کی زمین میں  
اس کی لامحدود عظمتوں کی جڑیں دور دور تک پھیلی ہوئی ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں میں  
سائنس کے بعد سب سے زیادہ اہمیت ”آرٹز توہمہ“ کے عمل کو حاصل ہے۔ یعنی دانستہ اپنے شعور کی  
نقد صرف ایک طرف بہانا اور کوشش کرنا کہ صرف ایک نقطہ خیال پر ذہن کی تمام سرگرمیاں سمت آئیں۔  
ذہن کو صرف ایک موضوع، مضمون اور مرکز پر مبذول کر دینا، اس طرح کہ دوسرا خیال نہ آنے پائے اور  
مرکزی تصور کا دامن ہاتھ سے نہ جانے پائے۔ اتنا مشکل اور وقت طلب کام ہے کہ خدا کی بنیاد مگر شکل اور  
وقت طلب کے معنی ”ناممکن“ نہیں۔ بے شک ہم ہیں یہ اہلیت موجود ہے کہ جس طرح ہم آنکھوں کو عبور  
کر سکتے ہیں کہ پانچ منٹ تک صرف ایک منظر کو دیکھتی رہیں۔ اسی طرح ذہن کو بھی یہ تربیت دی جاسکتی ہے  
کہ وہ ادھر ادھر بھٹکنے کے بجائے صرف ایک مرکز خیال سے چمٹا رہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت میں آرٹز توہمہ  
کی بہت سی مشقوں کی سفارش کی جاتی ہے۔ البصیر، التجلی، التخیل، التصویر، عکس بینی، سایہ بینی،  
ماہ بینی، آفتاب بینی۔ یہ مشقیں ”آرٹز توہمہ“ کے لئے کی جاتی ہیں۔ ایک نقطہ پر ذہن کی تمام فعالیت  
اور سرگرمی کو مرکوز کر دینے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عملی شعور کی روست پڑ جاتی ہے اور استعراق یعنی ڈوب جانے  
کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ انسان میں E.S.P. (اوراک ماورائے حواس) کی صلاحیتیں جاگنے لگتی  
ہیں آرٹز توہمہ کا عمل بہت پرانا ہے۔ قدیم توہمیں اس فن سے بخوبی واقف تھیں۔ یہ لوگ کسی ایک

سیماں کلچر ٹینیک کورس مختلف S.C.T. اوراک ماورائے حواس کے بجائے کسی بلند تر ذریعے سے حاصل ہو۔

مشہور (۱) چیز جیسے نظر کرنا ایک جھپکائے بغیر دیکھا جائے، پر نظر میں جھپکائی (سیٹ ہنکائی) کی حالت طاری کر لیتے تھے اور فوٹو ٹیکنیکی کی حالت میں، ان کا بارشانی شعور پر مشہور تھا۔ حرکت نہیں آتا تھا بلکہ جینی CRYSTAL GAZING کا طریقہ بہت پرانا ہے۔ بلوڈا، ایشیا، ایشیا، ایشیا کے بنے ہوئے آئینوں، جواہرات، تصویرات اور ہینے۔ پانی سے جیسے آئینہ بنی۔ آب رواں، آبشار پائش کر دھانسی، چراغ، چاند، سورج اور خلا میں نظر کرنا ایک غریب کی طرح محسوس کرنا، ان کا معمول تھا۔ آئینہ ہی قوم اس سلسلے میں پیش رو اور استاد کا درجہ رکھتی ہے۔ کہ ابنا ہے کہ آئینوں سے یہ فن (ارتکا ٹروٹھ کا عمل) ایرانیوں، مصریوں، یونانیوں اور رومیوں نے سیکھا۔ ہندوستان، چین، تبت وغیرہ نے اس فن میں اپنے وقت کے ترقی کی۔ سہ لہوی، سترہویں صدی عیسوی کے یورپ میں "بلوڈی" کا عام رواج تھا۔ سترہویں صدی کے آخر میں فرانسیسی ایک دیکھنے میں شریاب اور ٹیل بھر دیا جاتا تھا اور محسوس کرنا دیا جاتا تھا کہ وہ پتک جھپکائے بغیر اسے دیکھتا ہے۔ اس طرح معمولی فوٹو کی کیفیت طاری ہو جاتی تھی، بعد ازاں استغراق کے عالم میں بسا اوقات مستقبل کے بارے میں صحیح پیش گوئیاں ایک نا اور معلوم ناہنجی حقیقت کی حیثیت رکھتی ہیں۔ البتہ اس عمل میں قصہ یہ بھی ہے کہ اس طرح التباس خیال اور تریب حواس HALLUCINATION کی ہمت افزائی بھی ہوتی ہے۔ آب رواں جینی HYDROMANCY شمع جینی LACANOMANCY آئینہ جینی CATOPTROMANCY وغیرہ ارتکا ٹروٹھ کی مختلف طریقے ہیں۔ کشف بذریعہ سماعت (غلبی آوازیں سننا) کی استعداد پیدا کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کان میں صدف البحر رکھ کر بارشانی شعور کو (تاکہ کوئی بیرونی آواز نہ کہنے پائے) ذہن کو تمام خیالات سے خالی کرنے کی کوشش کرنا اور ایک ایسی آواز کی طرف توجہ مبذول کرنا۔ جو اندر سے آنے والی ہے یا آ رہی ہے۔

کشمیری فزیتے جیٹا ارجو ساز جہاں کو رتیس

تو گوسش دل میں بہت دود کی صدا آتی

پتک جھپکائے بغیر کسی ایک نقطے کو دیکھنے سے ساری قوتوں کو سمیٹ کر ایک نکتے پر مرکوز کر دینے سے خود بخود طاری ہوتی ہے۔ اس کا پہلا نتیجہ افسانہ شعور یا...

PIS ASSOCIATION OF CONSCIOUSNESS کی شکل میں لکھتا ہے۔

یعنی شعور کے پھٹ کر دو حصے ہو جاتے ہیں اور ان کے اندر سے رفتہ رفتہ ایک لازمانی اور لازمی (وہ شعور جو جبکہ اور وقت کی قید سے بلند تر ہو) شعور بکاہم ہوتا ہے، تمام خارجی العادات مظاہر یہیں سے پیدا ہونے ہیں کسی چیز پر کامل توجہ کے ساتھ نظریں جمائے بغیر شعور بکس طرح بیدار ہو جاتا ہے۔ اس سوال کا جواب ہم فعلیات (PHYSIOLOGY) سے براہ راست نکال کر سکتے ہیں۔

جب آپ کسی چیز کو نظریں جمائے بغیر دیکھتے ہیں تو دماغ کے مرکز احساسات میں آہستہ آہستہ ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔ اس ہیجان سے دماغ کا غدہ بلغمی (PITUITARY GLAND) حرکت میں آتا ہے۔ عامل پر بے خودی طاری ہونے لگتی ہے۔ غدہ بلغمی کا اثر تیز ہوتے ہی دماغ کی دوسری ”گلٹی“

غدہ سنوبی (PINEAL GLAND) اپنا کام شروع کر دیتی ہے۔ دماغ کی یہ دوسری گلٹی (غدہ سنوبی) شعور پر بکاہم کرنے سے مختصر یہ کہ اگر توجہ اور استغراق سے نفس انسانی کی وہ قوتیں بکاہم کر کے جاکٹا شروع ہوتی ہیں جو فاسیل، مسافت، زمان و مکان، ماضی اور مستقبل کی قید سے

آزاد ہیں اور جنہیں بجا طور پر آزادی و بابائی کہا جاتا ہے۔ میں نے ابھی افتراق شعور کا ذکر کیا تھا انفرق شعور کے معنی آپ کو معلوم ہیں شعور کا دو حصوں میں بٹ جانا، اس طرح توجہ کے منظم رشتے ڈٹ جاتے ہیں اور آدمی اپنے کو عجیب و غریب دنیا میں پاتا ہے۔ افتراق شعور کی یہ کیفیت مریضانہ بھی ہوتی

ہے اور صحت مند انسان بھی! مراق - ضبط - مایہ خویش - تہیز - یہ سب مریضانہ حالتیں افتراق شعور کے سبب وجود میں آتی ہیں۔ مراق و مایہ خویش کے مریضوں کو بھی طرح طرح کی خیالی شکلیں نظر آتی اور فرضی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ فرشتے، سمیت، جنات اور مرنے نہ جانے کیا کیا نظر آتا ہے۔ تنوکی

بے خودی (HYPNOTIC TRANCE) کا حال بھی یہی ہے، یہاں افتراق شعور کی کیفیت قصد اور ارادے سے ترتیبات (SUGGESTIONS) کے ذریعے پیدا کی جاتی ہے اور تنوکی معمول کو کبھی بصارت، سماعت، لمس اور ذوق کے دوسرے دھوکوں اور دغاوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے

اگر توجہ، استغراق اور مراقبہ کے ذریعے بھی ویدواً استغراق کی یہی حالت طہریں آتی ہے اس حالت



میں بھی لوگوں کو، مکاشفات اور مشاہدات ہوتے ہیں، غیب دانی اور غیب بینی کے جوہر اُبھرتے ہیں۔  
شعور پر تو کی صلاحیت سرگرم اور فعال ہو جاتی ہے، نگریہ صورت مرعینانہ نہیں صحت مندانہ ہے۔

## لا شعور کا حاکس

جب ہم کسی ایک چیز پر پوری نوعہ کے ساتھ ہلک بھپکاتے بغیر نظریں جمائیے ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ علمی شعور کی روش محسوس ہوتا ہے تو لا شعور اپنے تمام مناظر، مظاہر اور تجربات کے ساتھ اُبھرنا ہے اور اس کا حاکس شعور (نقطۂ توجہ) پر پڑنا ہے۔ نہایت سہا (کراچی) ایک حساس اور ذہین لکھا ہے۔ انہوں نے میری نگراں میں از لکھا توجہ کی شق شروع کی تھی۔ انہیں یہ ہدایت کی گئی تھی کہ وہ صاف و شفاف سکھاس میں پانی بھیر کر لے، لکھائوں سے ڈیڑھ دو فٹ کے فاصلے پر رکھ لیں اور کلاس کی سطح پر کسی ایک نقطۂ کا تعین کر کے، دونوں نظریں پورے اہناک کے ساتھ گاڑیں۔ رشتہ استہرام وہ ہونا چاہیے اگر رشتہ استہرام وہ نہ ہوگی، جسم پر کھینچاؤ اور انصاف میں تناؤ ہوگا تو بار بار توجہ میں جمل پڑے گا، اور ذہن کی پوری قوت اس ایک نقطۂ کی طرف مبذول اور مرکوز نہ ہو سکے گی۔ اب آپ نہایت سہا کی زبان سے اُن کے تجربات سنئے :-

میں تقریباً آٹھ روز سے آپ کے بتائے ہوئے طریقے پر استغراق (رقوب جانے) کی مشق کر رہی ہوں۔ نگاہیں والا عمل روزانہ میں منٹ تک کرتی ہوں۔ اس عمل سے اب تک مجھے صرف ایک فائدہ محسوس ہوا ہے اور وہ یہ کہ میں ہر وقت اپنے کو پہلے سے جو شیڈ محسوس کرتی ہوں اور پہلے جن چیزوں کو ناقابل التفات سمجھتی تھی میری دلچسپی ان چیزوں سے بڑھتی رہا ہے۔ کبھی کبھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ نگاہیں نظروں سے غائب ہو گیا۔ کبھی ایک بے بجائے دو نگاہیں نظر آنے لگتے ہیں۔ غیر آٹھ روز کی مشق از لکھا توجہ کے نتائج آپ کی خدمت میں سامنے ہیں، لکھتے کہ اطمینان بخش ہیں یا نہیں؟

۲۲ فروری نگاہیں میں روشنی کا دائرہ، سیاہ بادل، باغ، موسمِ تہی کا شملہ (دب) ۲۳ فروری  
باغ، خوبصورت کاریں، مکان، فوارہ، سنہرے سہ والا آدمی (ج) ۲۴ فروری۔ بادل گرد و غبار  
سہ بلورینی یا کلاس والی مشق کو "التصویر" کہتے ہیں۔

(د) ۲۵ فردری - غبار (۷) ۲۶ فردری - غبار بادل (۹) ۲۷ فردری - غبار - سفید کیڑوں میں ملبوس لڑکا اور لڑکی (ز) ۲۸ فردری - سیاہ سایہ - تھوڑا سا غبار (ج) یکم مارچ - توجہ پوری طرح قائم نہیں ہوئی (ط) ۲ مارچ - دھندلا کھبر - اب آیتے نزہت ہمارے مشاہدات پر غور کریں انہوں نے آٹھ روز تک گلاس پر لڑکا توجہ کی مشق میں بس منت کی پہلے روز انہیں روشنی سا دائرہ ... سیاہ بادل اور باغ نظر آیا۔ دوسرے روز باغ کے ساتھ خوبصورت کاریں، مکان اور فوائے کا بھی اضافہ ہو گیا۔ یہی نہیں بلکہ اس طلسمی منظر میں ایک سہرے سرو والا آدمی بھی نظر آنے لگا۔ اس زمانے میں بادل اور گر و غبار بار بار نظر آتے رہے۔ ۲۷ فردری کو گلاس کی سطح پر غبار کے ساتھ سفید کیڑے پہنے ہوئے ایک لڑکے اور لڑکی کا اضافہ ہو گیا۔ یکم مارچ کو لاشعور کی مزاحمت (S.C.T) کی مشقیں شروع ہوتے ہی بروئے کار آجاتی ہے (میں نے توجہ ہی قائم نہ ہونے دی۔ دوسری مارچ کو یعنی آٹھویں دن رات ہوا (وہ فقط جس پرنٹسریجی ہوتی ہیں) پر دھندلاؤ کہہ کر سو اچھ نظر نہ آیا۔ سوال یہ ہے کہ گر و غبار روشنی کا دائرہ، سہری سرو والا آدمی، باغ اکبر - سفید کیڑوں میں ملبوس لڑکا اور لڑکی - فوارہ ... خوبصورت کاریں - کیا یہ ساری چیزیں گلاس میں چھپی ہوئی تھیں کہ نزہت ہمارے کو نظر چلتی ہی نظر نہ آگئیں جی نہیں۔ یہ ساری چیزیں نزہت ہمارے دہن کے ہند خانے میں دبی پڑی تھیں۔ جو ہی ان پر استغراق کی کیفیت طاری ہوتی یعنی عملی شعور کا بہاؤ مست پڑا۔ انہوں نے مناظر اچھر کر سامنے کئے یہ سب لاشعور کے عکس تھے جو نزہت کو دکھائی دینے - میری کمی کیا تکتہ بیان کر گئے ہیں۔

یہ توتہم کا کارخانہ ہے

یاں وہی ہے جو اعتبار کیا

استغراق کا عالم ہوا خواب کی حالت - دواؤں میں بڑی گہری مائلت اور مشابہت پائی جاتی ہے اور گہ طاری ہوتے ہی بالعموم خواب کے مناظر ہمارے سامنے آجاتے ہیں اور ایک فلم سی نگاہ باطن کے سامنے چلنے لگتی ہے۔ اس فلم کی نمائش اختیاری نہیں غیر اختیار ہی ہوتی ہے جس طرح ہم خواب دیکھتے ہوئے مختلف مناظر کا انتخاب نہیں کرتے بلکہ وہ خود اپنی رو میں گزرتے چلے جاتے ہیں، اسی طرح

دوب جانے کے بعد جب اراۓ ملتوی اور معطل ہو جاتا ہے تو لاشعور کا تصویری مواد (مثلاً گرد و غبار، گہر، بادل، بارش وغیرہ) خود بخود ابھرتا ہے۔ اراکاز توجہ کی مشغولیت میں مشہور یعنی نقطہ توجہ کی معینیت پر وہ فہم کی ہوتی ہے اور انشعور پروجیکٹر کا کام کرتا ہے۔ پروجیکٹر کے تصویروں اور آوازوں کا دھارا روشنی کی لہروں کی شکل میں بہہ کر پر وہ فہم پر پڑتا ہے اور ہمیں اس کے رنگین و مختلف مائع تصویریں تحرک نظر آنے لگتی ہیں۔ میں نہایت ہلکے تجربات و مشاہدات کی ذاتی طبع پر تصدیق کر سکتا ہوں، مابہا لنگا قبل جب میں نے اراکاز توجہ کی مشغولیت شروع کی تھیں تو ایسی کچھ دھندلے سے دوچار ہونا پڑا تھا۔ کاغذات کی چھان میں سے ایک ٹہری پانی ڈال رہی ہوتی تھی۔ اس ڈال رہی میں ”بلوہی“ کے تجربات درج تھے۔ میں نے خود اپنے کو بلوہی کی ہلکات ان لفظوں میں دی تھیں کہ:

بلور کی گیند یا مشافہت و تفریق پانی سے بھرا ہوا شیشے کا گلاس (مقطر پانی ہوتا تھا ہے) اپنے سامنے رکھ لو اور اس پر انظر بنادو، چار بیغہ کے بعد تم دیکھو گے یا غصوں کرو گے کہ اس گیند یا گلاس پر کچھ تصویریں نمودار ہو رہی ہیں۔ اس طرح تم میں مشاہدے ادراک کی خفیہ قوتیں پیدا ہوں گی کہ مراد و مطلوب یہی ہے متعدد آٹھنوں اور ٹکاونوں کے بعد تم اس پر قادر ہو جاؤ گے کہ اپنے ذہن کی پوری توجہ اس نقطے پر مرکوز کر سکو جو پیش نظر ہے۔

اس تمہید کے بعد میں نے حاضرات ارواح کے عمل کا ذکر کیا تھا۔ لکھا تھا کہ گلاس پر انظر بن جائے کے بعد اب تم اپنے کسی مردہ محبوب یا مرحوم والدین میں سے کسی کا تصور کرو کہ اس کی شبیہ تلاش یا پھر وہی ہے بلور یا گلاس کو بغور دیکھو اور سوچو کہ اس مرحوم کی روح نمودار ہو رہی ہے۔ یہ تجربہ دس بیس بلکہ سو پچاس مرتبہ دہراؤ۔ اب تمہیں پتہ چلے گا کہ وہ روح رفتہ رفتہ نقطہ توجہ پر ظاہر ہو رہی ہے۔ بیشق کافی ریاضت چاہتی ہے۔ ہرگز مت خیال کرو کہ واقعی روحانی دنیا تمہارے پیش نظر ہے۔ بہت دن تک تمہاری اپنی لاشعوری پہچانیاں مشہور و منکسر ہوتی رہیں گی۔ اب تم گہرے باطنی مراقبہ کا تجربہ شروع کرو۔ کیونکہ یہ حکمت بہر حال پیش نظر رکھنا چاہیے کہ ہماری مشاہدات (آنکھ کے ذریعے جو چیزیں نظر آئیں) ایسی ہی تجربات (حوالہ تم کے ذریعے جو تجربے ہوں) ہمیشہ روحانی ترقی کے راستے میں

رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ واضح مشاہدہ ہنر ابتداء کی قدم ہے۔ روحانی تجربہ ہرگز نہیں۔ بلوری  
 کینڈیا شیشے کے گلاس پر روجوں کا عکس ہماری لاشعوری مصوری ہے اور جس۔ امر واقعہ یہ ہے کہ  
 مشاہدے کی ریاضت کے ذریعے فوج کی قوت کو ترقی دینا مقصود ہے۔ رفتہ رفتہ ہنر اور وجدان اور  
 وہ بصیرت جو اس سے بلند ہوتی ہے یعنی E.S.P. بیدار ہونے لگی اور تم ایک لطیف دنیا میں  
 یا غیر مساوی طرح ہر جہ کو دیکھ بھال کر آگے بڑھنا ہے مسلسل پیش قدمی کرتے چلے جاؤ گے اور اس راہ  
 میں ہمتیں ایسی عجیب و غریب چیزیں نظر آئیں گی جن کی تشریح الفاظ کے ذریعے ممکن نہیں کیونکہ  
 زبان احساسات کی ترجمانی کے لئے وجود میں آئی ہے کم سے کم مرتبہ زبانوں کے ذریعے ماورائے  
 حواس کی کینیات، واردات اور تاثرات کا بیان اور تشریح ممکن نہیں۔

وضاحت اور اسرار ہنر کی  
 حقیقت کمال گنتی لفظ و بیان کی

## آنکھ اور عالم غیب

آرکاز توب اور غیب بینی (CLAIRVOYANCE) کے عمل میں بنیادی حیثیت آنکھ کو  
 حاصل ہے۔ آنکھ نہ بصیرت ہے اور روح تک پہنچنے کا براہ راست راستہ۔ آنکھ کے ذریعے ہی باہر  
 کی تصویریں اور اندر کی شبیہیں بنتی ہیں اور ان ہی تصویروں اور شبیہوں کے ذریعے ہم ادراک،  
 وجدان اور کشف کے درجے کھلتے ہیں۔ بیرونی حلقہ چشم جس میں پہلے روشنی کی شعاع داخل ہوتی  
 ہے۔ آنکھ کے ڈھیلوں کے گھنچاؤ اور پھیلاؤ کے ذریعے ضروری تصویریں اور عکس مرتب کرتا ہے۔۔۔  
 پردہ شبکیہ (RETINA) ایک طرح کا تاریک کس ہے جس میں بیرونی دنیا کی شعاعیں کسی غیر حسی  
 کیمیاوی عمل کے ذریعے غیر مادی ذہنی تصویروں میں تبدیل ہو جاتی ہیں سچی بات یہ ہے کہ انسانی ترقی  
 کے باوجود اب تک یہ عقدہ چل نہیں ہو سکا کہ آخر وہ کون سا جادو ہے جو باہر سے آنے والی روشنی کی  
 شعاعوں کو جو آنکھ سے گزر کر دماغ میں پہنچتی ہیں خصوصاً کیمیاوی تبدیلیوں کے ذریعے کروڑوں رنگوں،

جلووں اور بے شمار وضع کی تصویروں، شکلوں، اور مناظروں میں تبدیل کر دیتا ہے۔ لاشعوری ذہن ہی فارق العادات تجربات اور کشف و دیدان کا سرچشمہ ہے لیکن لاشعور کو متحرک کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آنکھیں کسی ایک نقطہ پر مرکوز کر دی جائیں اور پلکیں نہ جھپکائی جائیں۔ پلکیں جھپکانا ایک معکوسی حرکت (CONDITIONED REFLEX) ہے جس کا تعلق لاشعور سے ہے۔ پلکیں نہ جھپکانے سے نظام اعصاب معطل سا ہو جاتا ہے اور دماغ پر اذکھ سی طاری ہونے لگتی ہے اور یہی اذکھ یہی بنم خوابی کیفیت تمام روحانی بیداریوں کی محرک ہے۔

دل و رفتہ! شبِ عیم میں کوئی خواب ہی دیکھ

خواب بھی مایہ بیداری حیاں ہوتے ہیں

آزکار کا توجہ کا بنیادی نقطہ یہ ہے کہ کسی چیز کو کتنی باندھ کر دیکھنے کے وقت کوشش کی جائے کہ صرف مشہود (جس چیز کو آپ کتنی باندھ کر دیکھ رہے ہیں) کا خیال ذہن میں اور اسی کی تصویر نظر میں رہے ظاہر ہے کہ اس عمل میں پہلے پہلے بہت وقت اور مشکل پڑے گی۔ ذہن بار بار جھٹکے گا۔ (ذہن کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ برابر خیالات کی وادی میں جست و خیز کرتا رہے) لیکن آپ ہر بار اسے یہی ایک نقطہ کی طرف نگاہیں، اسے اعادے اور تکرار کا عمل کہتے ہیں۔ ہر علم اور فن اعادے اور تکرار (بار بار دہرانے، بار بار کرنے) سے سیکھا جاسکتا ہے۔ غائب کرنا ہو یا سائیکل سواری سیکھنا ستار بجانا ہو یا شعر کہنا۔ ان سب میں اعادے اور تکرار کی ضرورت پڑتی ہے۔

میں اپنی وادری کا تعارف کراچیکا ہوں، اس وادری میں تیس امر وہوی نے تیس امر وہوی کے لئے یہ ہدایتِ تحریر کی تھی کہ:

یاد رکھو کہ ہر مرتبہ مشاہدے کے لئے بیٹھنے سے قبل دس گہرے سانس ناک کے سوراخوں سے لینے اور خارج کرنے ضروری ہیں۔ گہرے سانس لینے سے اعصابی نظام کی بجالی میں مدد ملتی ہے۔ جو گرم اور گرمی توجہ کے لئے ضروری ہے۔ مستقبل بینی مقصود ہو تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ بتور کی کینڈ سنا رکھو اور حالت قبول و تسلیم (یعنی اچھا از دوست می رسد بیکوست) میں بیٹھ جاؤ۔ کینڈ کے کسی

خاص پوائنٹ پر نظر نہ جمانے کے بعد خود سوال قائم کرو کہ تم فلاں اور فلاں مسئلے کے بارے میں معلوم کرنا چاہتے ہو اس کے بعد چہ مشاہدات ہوں گے وہ مستقبل کے بارے میں ہوں گے۔ بلوریں گیت دیا شیشے کا گلاس ذہن کے لئے آئیں رے پلیٹ کی حیثیت رکھتا ہے اور کائنات کے گہرے اسرار نقطۂ توجہ OBJECT پر منعکس ہونے لگتے ہیں۔ ضروری ہدایات یہ ہیں کہ :

- ۱۔ کائنات کے بارے میں مثبت اور با مقصد انداز نظر قائم کرو۔
- ۲۔ کوئی ایک مخصوص تصویق پیش نظر رکھ کر مشق شروع نہ کرو، بلکہ پوری طرح خالی الذہن رہو۔
- ۳۔ ہمیشہ تنہا بیٹھو۔ روزانہ ایک بار ایک نشست۔
- ۴۔ مشاہدے میں ہمیشہ غیر معمولی تجربوں کے منتظر رہو۔
- ۵۔ نور باطن کے منتہی رہو۔
- ۶۔ کسی عجیب یا عجیب مشاہدے سے کوئی تشویش یا حیرت محسوس نہ کرو۔
- ۷۔ یاد رکھو کہ مشہود (آئینہ) پر خفیف ساسیہ یا بادل بھی گہرے معنی رکھتا ہے۔
- ۸۔ ذہن میں جہی، حال یا مستقبل کے بارے میں سوالات نہ ضرور ہوں۔ بجز کسی ایک سوال پر ذہنی امرات نہیں ہونا چاہیے۔ اس طرح آدمی مشاہدے میں اکٹا کر اور الجھ کر رہ جاتا ہے۔۔۔۔۔
- نشست کے لئے کوئی پرسکون جگہ منتخب کرو۔ یہ تمہاری مستقل خلوت گاہ ہونی چاہیے، وقت کی قید نہیں۔ وقت کوئی بھی کیوں نہ ہو، البتہ اس کی پابندی نہ ضروری ہے۔ جہاں تک ممکن ہو بیٹھنے اور نقطۂ توجہ کو ٹھیک بنانا ضروری ہے۔ دیکھنے کی حالت میں اعصابی کھنچاؤ نہیں ہونا چاہیے، ذرا سی عصبی تشدید گئی جائے قاعدہ نشست مشاہدے کی یکسوئی میں خلل انداز ہو سکتی ہے۔ شخص کو آرام دہ نشست اپنی سہولت و عادت کے مطابق اختیار کرنی چاہیے۔ یعنی آپ جس طرح آرام دہ طریقہ پر بیٹھنے کے عادی ہیں۔ مشق از نکاز توجہ میں وہی نشست اختیار کیجئے۔ البتہ یہ شرط نہ ضروری ہے کہ اگر کارڈ توجہ کی مشق کے دوران کڑھکی رہتی اور سیدھ نکلا ہوا نہ ہو۔ گھر دن میں آگیا بھی نہ ہونا چاہیے یہ گھر دن اور پشت۔ ہوا آری اور نرمی کے ساتھ ایک سیدھ میں ہوں تکیلے کا کردار گاہ اپنے لئے مخصوص

کر لیجئے اور بہتر یہ ہے کہ وہیں پابندیِ وقت کے ساتھ متحرک و مشق کیجئے۔ تجلیے کے کمرے میں کوئی ایسی چیز نہ ہو جو بار بار آپ کی توجہ کو جذب کر لے۔ تجلیہ گاہ میں قدم رکھنے سے قبل اپنے آپ کو غالب کر کے کہتے (یعنی اپنے آپ کو ترغیب دیجئے) کہ

میں مشقِ اثر کا زکوہہ کرنا چاہتا ہوں۔ اس وقت سے کہ میں حسبِ ذیل خیالات ہیں (خیالات کو ایک ایک کر کے شعور کی سطح پر لائے) میں اس وقت فلاں اور فلاں مسئلے پر سوچ رہا ہوں۔ مشقِ اثر کا زکوہہ کرتے ہوئے ان میں سے کوئی خیال مجھے پریشان نہ کرے گا، جب میں مشقِ زکوہہ سے فارغ ہو جاؤں گا تو پھر ان مسئلوں پر سوچ بچار شروع کر دوں گا۔

مقصد صرف یہ ہے کہ مشقِ شروع کرنے سے قبل آپ ذہن کو اچھی طرح سٹول لیں اور یہ دیکھ لیں کہ ذہن کس قسم کے سلسلہ خیالات سے دوچار ہے کہیں ایسا نہ ہو کہ جب آپ اثر کا زکوہہ شروع کریں تو ادھر ادھر کے خیالات یکایک ذہن پر تلے بول دیں۔ خلوت گاہ میں صرف اتنی روشنی ہونی چاہیے کہ مشہد آپ کو نظر آتا ہے۔ تیر روشنی بھی بلند آواز کی طرح اپنی طرف توجہ جذب کر لیتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ مشق کرتے ہوئے آپ کا منہ شمال کی طرف اور پشت جنوب کی طرف ہوتا کہ قطب شمالی اور قطب جنوبی کے درمیان جو مقناطیسی رجحان رہتی ہے وہ دماغ سے پاس ہوتی ہے۔ میرے والد مرحوم علامہ سید شفیع حسن ایلیا رحمۃ اللہ علیہ اس انداز سے سویا کرتے تھے کہ سر شمال کی طرف اور پاؤں جنوب کی طرف ہوتے تھے۔ فرماتے تھے کہ اس طرح لیٹنے اور سونے سے جسم میں مقناطیسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ اس سلسلے میں امیر المؤمنین علی بن ابی طالب کا ایک قول بھی نقل فرمایا کرتے تھے۔ اگر خلوت گاہ کی دیواروں کا رنگ ہلکا نیلا رنگ کا ہو تو سب جان اللہ۔ ورنہ کمرے میں نیلے رنگ کا ملب لگا لیا جائے کیونکہ نیلا رنگ ذہن کی تجربی کیفیت کو اُٹھانے میں مدد دیتا ہے کسی چپ سکون میدان میں جا کر آسمان نیلگوں پر نظریں جمادیں گے۔ چند لمحے بعد آپ کو محسوس ہونے لگے گا کہ آپ کا رشتہ کرۂ ارض سے منقطع ہوتا چلا جا رہا ہے یا اگر سمندر منہج، تلاطم اور طغیانی سے خالی ہو تو سطحِ بحر پر نظریں جمادیں گے عجیب و غریب تجربی کیفیت طاری ہو جائے گی، تجربی کیفیت یہ کہ دنیا اور ہنگامہ دنیا سے الگ ٹھلگ ہو جانے

اور صرف جانے کا احساس اور یہ بھی کہ ہم ایک لامحدود ازل الہی نہائی میں ڈوبنے پھلے جا رہے ہیں۔

پہلے نازل پس نازل پس نازل اور پھر

راستے سے دو بے گئے عالمِ ننہائی میں

تکلیف مینی کی مشق میں آپ کی نظروں کے سامنے صرف بلور کی کینڈیا شیشے کا کلاس ہونا چاہیے۔

ادھر ادھر کوئی اور چکر مار چیر کھی ہوگی تو ذہن بار بار ادھر صحت لگانے لگے گا۔ مشاہدے کی مشق سے قبل

مشقِ تنفس نور یا منبہ اول طرزِ تنفس کے پانچ خسات پتھر کر لینے چاہئیں مشق کر نہ ہوئے کہہ رہے سانس

لینے کی کوشش کریں کہ اس سانس جانے کو عمیق خیال اور ازکارِ توجہ کی علامت ہے۔ جب آپ کسی خیال

میں محبوس ہوں تو لامحالہ تنفس بوز کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ ازکارِ توجہ اور مشاہدے کی مشق میں بلور

کو جس قدر اہمیت دی گئی ہے آج سے نہیں آشور و بابل کے عہد سے! تو اس کا سبب یہ ہے کہ بلور بڑا

حساس پتھر ہے چونکہ عام لوگ آسانی سے تھر تھر کینہ حاصل نہیں کر سکتے۔ لہذا صاف شفاف پتھر ویسٹ

یا صاف پانی سے بھرے ہوئے شیشے کے کلاس پتھر کی مشق کی جاسکتی ہے۔

## شکستِ آئینہ

ممتاز شاعر وادیب جناب الفخر خلیل (روانا حضرتیت) رقم طراز ہیں

کوئی ایک ہفتہ پہلے میں اوڈین بیئر ڈریسنگ سیلون کے ایک کین میں شیبو بزار ہاتھ میرے سامنے

کی دیوار میں کوئی ڈھاتی فٹ لمبا اور ڈیڑھ فٹ چوڑا آئینہ نصب تھا۔ واٹھی منڈوانے ہوئے ذہن کی تصویر

روا اس شعر کی طرف چپکئی تھی۔

درسِ آئینہ بطوری صفا مدامتہ اند

اچھ استنادِ ازل گفت ہماں می گویم

اسی رویتِ خیال میں آئینے سے متعلق اردو کے مختلف شعرا یاد آتے رہے خیالات کا تلازمہ

جاری تھا کہ سودا کا ایک شعر ذہن کی سطح پر ابھر آیا اور وہیں چپک کر رہ گیا۔ سودا کا شعر یہ ہے۔



گر کہہ سکتی ہے وہی ہے دل کو شکست

آئینہ اس غبار سے ٹوٹا

حالت یہ تھی کہ شیراز نے ہوتے محبت خیال میں برہنہ نگاہیں عکس پر مرکوز تھیں، بائیں ہمہ میں اپنے کہ نہیں دیکھ رہا تھا۔ خیالات کی رو تھک چکی تھی اور دماغ اس شے کے نہ در نہ مفہم اور مطالب میں غلط و چپاں تھا کہ لپٹ کر اٹھنے کی سعی اور کوشش میں چونک پڑا۔ بار بار باہر بھی چلتے چلتے بغیر اسی طور پر رک گیا، دیکھا کہ پاؤں بچھوٹے دل کا آئینہ بچ سے شق ہو گیا ہے۔

آئینہ اس غبار سے ٹوٹا

میں حیران ہوں کہ بلجیم کے ہسٹوں اور ضبط آئینے کو کس ذوق نے شق کیا؟ اس کہیں میں ہوا کی تیزی یا کسی جھنکے اور لرزش کا امکان ہی نہ تھا۔ مزید برآں یہ کہ آئینے کے دو لڑن ٹکڑے بچ میں بنے ہوئے سین کے ارد گرد شیشے کی کالسیں پر گرے۔ لیکن ان شیشوں پر کوئی اثر نہ ہوا۔ نہ آئینے کی کرسیں جھریں کسی غلطی سبب کے بغیر آئینے کس طرح بچ سے شق ہو گیا؟ ہم دونوں نے اس کرشمے پر بحث کی اور یہ نتیجہ نکالا کہ اس وقت محمد انور خلیل پر محبت اور بے خبری کی خاص کیفیت طاری تھی، استغراق یا دُوب جانے کی اس کیفیت میں سب سے پہلے ہمیں حافظ شیرازی کا شعر یاد آیا (وہی آئینہ طوطی صفتن داشتہ اند) اس کے بعد آئینے کے متعلق خیالات کی ایک طاقت و راند رونی کو دماغ میں جاری ہو گئی انور خلیل کی بے خبری اور گہری ہونے لگی۔ نوبت یہاں تک پہنچی کہ شیدو ہوتے ہوئے آئینے میں اپنی پرچائیں بھی اُن کی نظر سے اوجھل ہو گئیں۔ بے شک یہ کھراستغراق کی حالت ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ حواس ظاہر معطل ہو گئے تھے شیدو کی بالکل ختم ہو چکی تھی اور خیال کی تمام طاقتیں سمت کر صرف ایک پوائنٹ یعنی آئینے پر مرکوز ہو گئیں تھیں، اب اُن کے ذہن کی کسی گنجی نہ سے ستودہ کا شعر اُبھر "آئینہ اس غبار سے ٹوٹا" اور اس شعر کے اُبھرتے ہی انور خلیل کے خیال کی لہرں ایک طاقت و راند کی طرح آئینے کے پار بگڑ گئیں اور

۲ فٹ لمبے ۱۰ فٹ چوڑے اور پاؤں بچھوٹے رکھنے والے آئینے کے دو ٹکڑے اڑ گئے۔

فروغ آئینہ آئینِ فطرت تھا مگر کیوں تھا شکست آئینہ تقدیر یزداں ہے مگر کیوں ہے؟

# آئینہ نشین

کبھی آپ نے "آئینہ نشین" کا تجربہ کیا ہے۔ آئینہ نشین کے ذریعے سورج کی شعاعیں کسی کپڑے یا کاغذ پر ڈالی جاتی ہیں اور اس میں آگ لگ جاتی ہے جس طرح سورج کی کرنیں کچھ اجتماع و تفرق چیزوں میں آگ لگا سکتی ہے کیا اس طرح خیال کی لہریں ایک نقطے پر جمع ہو کر آئینے میں شکافت نہیں ڈال سکتیں خیال کی لہریں کو طاقنت و رہبانے کے لئے توجہ کا ایک نقطے سے چپک جانا اور چپک جانا ضروری ہے۔ جوں ہی توجہ کسی ایک نقطے سے چپک اور چپک جاتی ہے خیال کی قوی اور برقی طاقنت رکھنے والی لہریں و ماغ سے خارج ہونے لگتی اور جراثیم و دیگر واقعات ظاہر میں آنے لگتے ہیں۔ مشہور گارڈنر خزل سر لہریں جن نے، جو میکس مشہور رائے:

خطہ لاہور ایئر سے جا شماروں کو یہ:

کے موسیقار بھی ہیں ایک امر دیو میں بتایا تھا کہ جب بارشیا ہوا کہ تو مقامی کی محبوبیت میں گانے گاتے اور اسے شعر سے نکال کر ٹوٹ ٹوٹ گئے۔ میرے عزیز سید محمد باغی نے اسے سیریلے کئے کے مانگ ہیں۔ ایک بار فرمایا ہے۔ فقہی کہ عظمیٰ گاتے گاتے ان پر استغاثہ کی حالت طاری ہو گئی۔ تو ایک ایک دلیار میں نکلا ہوا آئینہ انجینئر کی وجہ کے چھن سے زمین پر گر پڑا اور کچیاں اور گتیاں۔ ہندوستان میں متعدد ایسے افراد نظر سے گزرے جو توجہ کی قوت سے چیزوں کو ہوا میں محسوس کر دیتے تھے۔ ایک صاحب کے بارے میں مشہور تھا کہ وہ تمباکو پر نظر سے جاتیں تو وہ بیزہ ریزہ ہو جاتا ہے۔ وہ یقیناً آئینہ توجہ سے خیال کی لہریں ایک سمت میں طبعی طاقنت سے پہنچ گئی ہیں اور یہیں سے ملی پتلی (اشراق) کا بہ کا نرم حرکت میں آتا ہے۔ نظر کی اہمیت اس سے زیادہ نہیں کہ وہ خیال کی گولی کے لئے بند روق کی نالی کا کام دیتی ہے جس طرح بند روق کی نالی سے گولی بڑے زناٹے سے گزرتی ہے۔ اسی طرح نظر کی وساطت سے خیال کی لہریں پوری قوت سے مشہور ہوتے ہوئے نکلتی ہیں اور وہ کچھ ظہور میں آتا ہے جس کا بیان بھی امکان سے باہر ہے۔

آئینہ نقش باریوار کہ عالم کیا ہے ؟

# البصیر

از کارِ توجہ کی مشغولیت میں "البصیر" کی مشقِ خصوصیت کے ساتھ مشاہدے کی تربیت کے لئے کی جاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ مشقِ نفسِ نور کے پانچ یا سات چکر کرنے کے بعد اسی آرام و دلنشست میں بیٹھے بیٹھے کمزور دل اور لپٹت کو ایک سیدھ میں لاکر آنکھوں کو ناک کی چوچ پر ٹکا دیں اور ناک کی چوچ پر نظر ہی مرکوز کر کے یہ تصور کریں کہ ناک کی چوچ سے روشنی نکل رہی ہے۔ شمعِ شمعہ میں یہ مشق نظروں کو بڑی طرح توجہ دیتی ہے اس لئے C.T. کے طالب علم کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ کسی استاد کی نگرانی میں یہ مشقیں کئے تاکہ وہ طالب علم کی اعصابی، دماغی اور جذباتی کیفیت کا جائزہ لے کر یہ تجویز کر سکے کہ مشق کس وقت سے کس وقت تک کرنی چاہئے میں اپنے دوستوں کو مشورہ دیا کرتا ہوں کہ وہ اندازاً دس پندرہ سکانڈ سے البصیر شروع کر کے رفتہ رفتہ اس کی مدت ۴۵ منٹ تک بڑھادیں۔ مدت میں اضافہ بھی طالب علم خود نہیں کر سکتا۔ البصیر کی مشق سے دماغ کا غددِ بلغمی حرکت میں آتا ہے جسے علمائے قیَم "موکروز" کا تصور کرتے تھے۔ ہر روز مشقِ البصیر کے بعد آنکھوں کے ڈھیلوں اور پولوں کا آرام لینے اور تسکین دہانے کے لئے آنکھیں بند کر لیں اور دہائی آنکھ کی تپکی کو پہلے دہائی طرف اور پھر بائیں طرف مڑیں اور نیچے اور پھر اوپر۔ اس کے بعد بائیں آنکھ کی تپکی کو پہلے بائیں طرف اور پھر بائیں طرف مڑیں اور نیچے اور پھر گردش دیں۔ یہ عمل چند سکانڈ تک ضرور کرنا چاہئے۔ یہ طریقہ آنکھوں کی ورزش اور اعصابِ بصیر کو مضبوط کرنے کی بہترین مشق ہے۔ البصیر کا مقصد بھی اتنے غرق کی حالت پیدا کرنا ہے اور استغراق ہی وقت پیدا ہو سکتا ہے جب حجبِ دھندل نظر ناک کی نوک پر چھپک جائیں۔ بلکہ توجہ کی ساری قوت بھی اسی ایک نقطہ پر مرکوز رہتا ہے "بے" راولپنڈی لکھتی ہیں کہ:

مشغول کے اثر سے ہجومِ خیالات کا پریشان کن ہنگامہ تقریباً ختم ہو گیا ہے۔ البصیر کا وقفہ دس منٹ تک پہنچ گیا ہے، قلب میں تہی سورج کے مانند چمکتی ہوئی روشنی محسوس ہوتی ہے میں نے نہ جانے خواب یا بیداری کے عالم میں دیکھا کہ میرے ہم کا وزن بالکل غائب ہو گیا ہے۔ یعنی جسم کی سفید روشنی میں

نہانی ہوئی ہوں۔ جیسے میں شیش کی وسعتوں میں پورے ہوں، اس وقت مجھے کتنا سکون محسوس ہوا، بڑا بہانہ نہیں  
سکتی۔ شاید نرے دہن میں ایسے ہی سکون کی تمنا تھی، تو قوی، کیا میں ہلکتا ہوا ہی سکون پاسکتی ہوں؟

## التجلی

یہ مشق "نصوت" کی اصطلاح میں "شعل غودانصر" اور "میرے لگ" کی زبان میں "اگر آجکلیا"  
کہلاتی ہے۔ ذرا سے فرق کے بعد جیسے ایک استاد ہی سمجھ سکتا ہے۔ یہ مشق بھی لصاب تعمیری و تنظیمی شخصیت  
کے طلبہ اور طالبات سے قوتِ ارادی کی ترقی، خود اعتمادی، دماغی مضبوطی اور نفسیاتی صحت و مندری کیلئے  
کرائی جاتی ہے، اس کی شرائط بھی وہی ہیں جو تصویر (تکوینی یا کمالی کی مشق) اور البتہ کی یعنی پرسکون  
خلوت گاہ، مقررہ وقت، مشق بنفس نو یا مبادل طرز تنفس کے پانچ یا سات تکرار آرام و دلست  
کمر گردن اور پشت کو ایک سیدھے میں کر لیجئے آنکھوں کی پتیلیوں کو ماتھے کی طرف چڑھا لیجئے۔ اور دونوں  
نظرین ناک کی جسٹر (دونوں ہونوؤں کے درمیان) پر مرکوز کر لیجئے۔ (پلک نہ چمکاتے کی شرط تو  
بہر حال قائم ہوتی ہے) اسی کے ساتھ یہ تصور سمجھئے کہ دماغ کے اندر یہ چمک رہی تھی رفتہ رفتہ میں  
غذہ بلغمی (دماغ کے وسط میں واقع ہے) کے نزدیک غدر، صوبہ کی یاد دہانی کا ذکر کر چکا ہوں، غذہ بلغمی کو  
گوارہ روح اور غذہ صوبہ کی کو "تیسری آنکھ" تصور کیا جاتا ہے۔ اس مشق سے کشف کی صلاحیتیں  
بیدار ہوتی ہیں اور بعض اوقات زمان و مکان کے جبارت ناک اسٹے جاتے ہیں۔ التجلی کی مدت کا  
تعیین بھی ہر ایک ماہر فن ہی کر سکتا ہے۔ التجلی کے بعد بہرہ بہت لیٹ جاتیں اور جسم کو ڈھیلہ چھوڑ  
کر آسکھیں بند کر لیں۔ پھر وہی تصور قائم کریں کہ وسط دماغ میں "برقی مقناطیہ روشن ہے، اس کے ساتھ  
دل و دماغ میں اس فقرے کو دہرائیں یا اگر دوش کرانے رہیں گے۔

"میرے اندر بھی نور ہے باہر بھی جسم میں بھی نور ہے، جان میں بھی اور میں رفتہ رفتہ

جہت، طاقت، مسرت اور صحت کا پسک پہنچا رہا ہوں۔"

یہ تلقین دہرائے دہرائے سو جائیں۔ چونکہ اس مقناطیہ سے یا مشق سے دماغ کی نورانیت

جانتی ہے اور غدرہ بلعنی و منبری کے روشن ہونے ہی تجلیات کی بکاش شروع ہو جاتی ہے۔ اس لئے  
نصاب سیر و نظم شمعِ حقیقت میں اسے ”الجلالی کہا جاتا ہے۔

## روشنی، اہیرا، گلاب

مسعود احمد (لاہور) لکھتے ہیں کہ:

باقاعدہ مشقیں اگست ۱۹۴۳ء سے شمر شروع کی گئیں۔ پہلی مشق یقینی کہ آنکھیں بند کر کے اپنے  
چہرے کی شبیہ اپنے سامنے لانا اور یہ تصویرت کہ میں اپنی شبیہ کی ناک کی جگہ کو تک رہا ہوں (یعنی دونوں  
ابروؤں کے درمیان) مشق کے دوران یہ فقرہ دہراتا تھا کہ دونوں ابرو مل رہے ہیں۔ چند ہی روز بعد  
ایک روشنی پیدا ہوتی جو رفتہ رفتہ چمک دایرہ میں تبدیل ہو گئی۔ چار مہینے کی مشق کے بعد میرے  
کے بجائے سب سے گلاب کا بھول نظر آنے لگا۔ جو کچھ کبھی سفیدی ہو جاتا تھا مشق میں ترقی ہوتی چلی  
گئی یہاں تک کہ اپنے کو بہت ادب سے مینا پر کھڑا دیکھتا، کبھی عالم تصور میں اپنے آپ کو ہوا میں اڑتا  
ہوئے پاتا اور نہ جانے کتنا فاصلہ پرواز کرتے ہوئے طے کر جاتا۔ پھر دورانِ مشق یہ نظر آتا کہ ایک بند  
دروازہ سجھنے کے پیچھے زبردست روشنی ہو رہی ہے وہ بند دروازہ کبھی کبھی کھل جاتا ہے مگر روشنی  
نظر نہیں آتی۔ پھر دروازے کے بجائے ایک تھیرلی چٹان نظر آنے لگی، اس چٹان کے پیچھے بھی روشنی نظر  
آتی تھی، سال بھر کی مشق کا نتیجہ یہ ہوا کہ صحت پہلے سے بہتر ہو گئی۔ نظر میں تضاد طبعیت اور بات میں  
ارتداد پیدا ہونے لگا اور شخصیت باغریب تو غیر ہو گئی۔

الجلالی کے ساتھ مشق متبادل طرزِ تنفس بھی جاری تھی۔ آخر متبادل طرزِ تنفس کے دوران آنچ  
سے فٹ پھر کے فاصلے پر گول اور چاند کی طرح سخیں، اچمک دار گولہ نظر آنے لگا، ان شق کے بعد آنکھیں  
بند کئے ٹیک لگا کر بیٹھ جانا اور چشم تصور سے ناک کی جگہ کو دیکھنے کی مشق شروع کر دیتا، روشنی نظر آتی  
اور بھی ایسا لگتا کہ روشنی کا ایک راستہ میرے آگے سے شروع ہو کر یزدانی سیڑھیوں کی طرح آسمان

ملا بہ انتہی کی باطنی مشق ہے۔

تک چلا گیا ہے اس عشق کے سبب صحت اور بھی بہتر ہو گئی، آنکھوں میں چمک پیدا ہو گئی، دل کو ہر وقت طمانیت کا احساس رہتا، دن بھر روح میں مسترت و اعتماد سکون قلب کی کیفیت قائم رہتی..... قوتِ ارادی پہلے سے ترقی کر گئی خود اعتمادی میں اضافہ ہو گیا۔ اندازے کی صلاحیتیں (پیش بینی) ابھرنے لگیں یعنی معاملات کے متعلق غیبی اشارہ مل جاتا۔ مشقوں کا سب سے زیادہ اثر صحت پر ہوا۔ لیکن خدا کے فضل سے میں اس طوفان پر بند باندھنے میں کامیاب ہو گیا۔ ۳۳ء سے ۳۵ء تک یہی مشقیں جاری رہیں۔ ہاں اس سال مارچ اپریل (۱۹۶۵ء میں) بحالتِ استغراق نظر آیا کہ پتھر ملی چٹان کی رکاوٹ (جس کے پیچھے ریشمی نظر آتی تھی) سامنے ہے اور اس میں ایک اجنبی سا ہاتھ جو شاید لٹوانی ہو نظر آتا ہے یا ذہن پر کہ وہ ہاتھ سہارا دینے کے لئے بڑھا کر تاقاباً سہارا لینے کے لئے؟ دو ہفتے تک پتھر ملی چٹان میں یہ ہاتھ نظر آتا رہا۔ پھر غائب ہو گیا۔ جب ۱۶ ستمبر ۱۹۶۵ء سے پہلے وضع طور پر جنگ کی پیش گوئی کر دی گئی تھی۔ پہلے پہل میں نے ان پرک۔ یعنی اشاروں کی طرف کوئی توجہ نہ کی۔ بعد میں اشارہ حقیقت کا روپ ڈھاکر سامنے آ گیا۔ ان اشارات و علامات سے حوصلہ پا کر میں نے پاں اٹھا (سلس) کی مشق کا وقت ایک گھنٹے تک بڑھا دیا اور مراقبہ شروع کر دیا۔ تصویر یہ ہوتا تھا کہ میں اپنے گوشت پوست کے جسم سے باہر ہوں! اور مجھ پر چاند کی کرنیں کھرتی جا رہی ہیں۔ چاند کی کرنیں نظر نہ آجاتیں۔ لیکن فوٹو ہی تھکاوٹ اور نیند کا غلبہ ہو جاتا۔ آخر تنگ کر یہ عمل چھوڑ دیا اور پھر ”التجلی“ کی مشق شروع کر دی۔ رات کو سوتے وقت بالکل سیدھا لیٹ کر آنکھیں بند کر لینا اور یہ تصور کرنا کہ پاؤں کی طرف سے چاند کا گولہ جسم کو آہستہ آہستہ چھتا ہوا سمجھ کر کی طرف سے آ رہا ہے۔ رفتہ رفتہ وہ سر کے اندر آ گیا اور دماغ پر چھا گیا۔ پس اس لذتی تصور کے ساتھ سو جانا اس عمل کے اثرات یہ تھے کہ رات کو بہت اذیت نیند آتی، بڑے سکون و آرام کے ساتھ سنا، جسم چاق و چوبند رہتا، خواب نہایت واضح اور خوشگوار ہوتے۔ روشنی کا تعلق فقط البصیرہ اور التجلی سے ہی نہیں ہے، بلکہ تجلی ہی کی مشق میں بھی تجلیات کا ظہور ہوتا ہے۔

اور نگ زیب ایبٹ آباد سے لکھتے ہیں کہ:-

مشق شروع کرتے ہی بتور کے چاروں طرف روشن ہالہ مبارک جاتا ہے۔ پہلے آنکھوں سے بہت پانی بہتا تھا اب پانچ سالہ مدت تک نہیں بہتا۔ جب تک مجھیں جلنی شروع ہو جاتی ہیں تو آنکھیں بند کر لیتا ہوں اور پانی بہتا رہتا ہے۔

## خاراشکن نظر

اس شخص میں اپنے گاؤں کی ایک دلچسپ شہینہ تھی۔ وہ جواب دہ دور رہ چکی ہیں۔ آپ کا تعارف کر لیا ہوں، ان کی آنکھوں میں یہ تاثیر تھی کہ وہ جس چیز پر نظر سرعاً اس سے کوڑ و نہیں، خواہ وہ مٹی کی ہو یا پتھر کی۔ ان کی نظر کو خاراشکن (پتھر کی) کہا جاتا تھا۔ یہ شخص ان کی رہنمائی کا یہ عالم تھا کہ بکرے کے کسی نورانید دیکھنا یا بچھڑے پر جیسا نہ نظر ڈالیں تو مر جانا، یا درودھ دوتے میں کوئی عمدہ گاتے یا جھینس ان کے نشانے پر آ جاتی تو اس کا پتلا حال ہو جاتا، ہمارے یہاں اسے نظر لگنا کہتے ہیں۔ گاؤں والوں کی ہمیشہ یہ کشتش ہوتی کہ ہر اچھی چیز کو ان کی نظر بد سے بچائیں۔ مریض کا مکان چشمے کے راستے پر تھا، انکاؤں کی عورتیں اس راستے ان کے مکان کے سامنے سے ہو کر گزرتیں جس گھرے یا منکے کی کم بختی آئے کہ ہوتی وہ اس کی تعریف کرتیں، چنانچہ بد چاری عورتیں اپنے گھرے منکے اور کو ان کی نظر سے بچانے لگی تھیں۔ اردو یا فارسی کا محاورہ ہے ”چشم بد دور“ جب کسی کے دشمن کی تعریف کرتے ہیں تو چشم بد دور ضرور کہتے ہیں۔

وہ نرگس مخیر کہ چشم بد دور

نظر بد میں بھی اہم کی منتنا ایسی ہوتی ہے۔ لیکن اس فوت کا اثر منفی ہوتا ہے۔ یعنی نظر بد جس چیز پر پڑتی ہے اس کے کلیے میں شگاف ڈال دیتی ہے۔ ایک فوت مثبت ہوتی ہے اور دوسری بیک نظر اس سے سحر ہو جاتا ہے۔ شعرا نے آنکاؤں کی تعریف میں دیوان کے دیوان لکھ ڈالے ہیں۔ شاید ہی کوئی شاعر ایسا ہو جس نے نگاہ مسن، نرگس محور، مدد بھری آنکھیں، جادو بھری آنکھیں، انکاؤں شوق، نگاہ دلہا اور کیفیت چشم کی تعریف نہ کی ہو۔

کیفیت چشم اس کی مجھ یاد ہے سودا  
ساغر کو مرے ہاتھ سے لیٹا کتلا ہیں

جسم کا سب سے زیادہ حسین، مؤثر اور خراجگر عضو آنکھ ہے۔ خوبصورت آنکھیں  
اسی سحرانگیز ہوتی ہیں۔ اگر ان کا رنگہ کی شقیں کر لی جائیں تو اس طلب مقامی عضو میں ایسی ہی نادر خوبیاں  
خصوصیتیں اور صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں کہ صورت دیکھنے سے تعلق رکھتی ہیں۔

محمد صدیق شاہدارین (سانگھڑ) اپنے خط (۱۰ اپریل ۱۹۷۰ء) میں لکھتے ہیں کہ:

آپ نے S.C.T کی تفصیل پوچھی ہے۔ البصیر کی مشق اب میں منط تک پہنچ گئی ہے۔ اس  
مشق کے دوران پپوٹوں اور ڈوھیوں کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ناک سے روشنی کا شعاع نکلتا  
نظر آتا ہے۔ ناک کی چیونچ کے آس پاس بہت سے رنگ دکائی دیتے ہیں جن پر بھی نیلا رنگ غالب ہے۔ پتہ  
ہے کہ کبھی لال کبھی دوسرے رنگ! استغراق کی حالت یہ کہ وقت گزرتے فوس نہیں ہوتا، ڈوبنے کی  
حالت طاری نہیں ہوتی۔ اس کے ساتھ نفس نور بھی جاری ہے۔ کبھی بھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں  
نا قابل یقین حد تک ڈوٹا اور بے اہو گیا ہوں، حالانکہ یہ اقدام کے لحاظ سے کم ہے اور اتنا ڈوٹا بھی نہیں  
ہوں۔ رات کے وقت کبھی نظریں بلبے مکر جاتی ہیں تو کافی دیر تک روشنی کا دائرہ آنکھوں کے سامنے  
گھومتا رہتا ہے، اب میں اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ ذہین اور جسمانی طور پر صحت مند محسوس کرتا ہوں  
حافظ بھی پہلے سے بہتر ہو گیا ہے۔ سکون قلب کافی حد تک مستحضر ہے۔ خاموشی اور تنہائی کی عادتیں بھی کم  
ہوتی چلی جارہی ہیں، بلکہ تنہا اور انوشن رہتے ہوئے کھڑے دس ہوتی ہے، ایک بات جو خاص طور پر  
نوٹ کی ہے وہ یہ ہے کہ کڑھتے پڑھتے عذاب کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ نظریں ایک جگہ ٹھہرتی  
اور ذہن ایک جگہ جم جاتا ہے، یہ بھی ہوتا ہے کہ نظر کتاب پر ہے اور دعائیں کہیں اور گم! کبھی کبھی  
غلو دگی بھی چھا جاتی ہے۔ قوتِ ادوی پہلے سے کہیں نمایاں اور واضح ہے۔ مختصر یہ کہ میں اب خود  
کو پہلے سے بہت زیادہ (فہمی اور جسمانی طور پر) صحت مند محسوس کرتا ہوں اور یہ بھی اندازہ ہوتا  
ہے کہ میں عام آدمیوں سے الگ تھلک اور ذہنی لحاظ سے مختلف ہو گیا ہوں۔



## نظر اور خوشبو

سید رضا احمد - کراچی (مکتوب ۱۳ اگست ۱۹۶۸ء) رقم طراز ہیں کہ:

ہم کی ہدایت کے مطابق میں نے مشفق نفس نور اور خود نویسی اور البیہرہ تین مہینے دس روز قبل شروع کی تھی۔ اب تک صرف ایک ماغہ ہوا ہے فی الحال البیہرہ کا وقت پیش منظر سے مشق میں شغلی نظر آنے لگی ہے۔ مشق شروع کرنے کے پس روزیہ خوشبو سوس ہوئی شروع ہوئی اور اب کچھ کبھی سارا دن اسی لطیف سحر کن خوشبو سے دماغ معطر رہتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ عطر کی خوشبو سے میرے سر میں درد ہو جاتا تھا۔ مگر اس عجیب و غریب خوشبو سے بے انتہا فرحت ہوتی ہے۔ طبیعت شہناش باشا شہتی ہے، خاص کر بہت سے وقت خوشبو کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ یہ خوشبو صرف بخور کو سونگھائی دیتی ہے، کسی دوسرے کو نہیں۔ البیہرہ کی شق اور چہرہ امر از خوشبو کے درمیان کیا رشتہ ہے یہ کیا بات ہے کہ بعض کو خوشبو سونگھائی دیتی ہے بعض کو نہیں، یہ ایسے اسرار ہیں جن کو جاننے اور سمجھنے کے لئے انسان کے جسم اور نفس کا پورا مدیکل سائنس سمجھنا پڑے گا اور انسان کو حتمی طور پر سمجھنے کے لئے ابھی صدیوں کا انتظار ضروری ہے۔

صدیوں تک استہمام شہب سحر میں ہے،

صدیوں سے انتظارِ زحر کر رہے ہیں ہم

کمر میں درد سانسوں ہوتا ہے، منگیہ درد پہنچے بھی ہوتا تھا، چہرہ میں یہ لذت بھی تھی کہ جوں ہی دماغ پرانے نگہ نگاری ہوتی۔ نظروں کے سامنے سے مختلف مناظر گزرنے لگتے۔ مشفقین شروع کرنے کے بعد عجیبے منظر سے واسطہ پڑا میں نے سہج رنگ کی فائدہ نہا عمارت کی تھی۔

## چمک دار بھوڑا

شکیل احمد (نیو یارک میپس کراچی) کی رپورٹ (موضوع ۱۱ جولائی ۱۹۷۱ء) التجائی کے متعلق

بھی قابلِ ملاحظہ ہے، لکھتے ہیں کہ:

انجلی کی مشق کو ہفت روزہ دن ہوتے تھے کہ ایک عجیب تجربہ ہوا۔ پہلے دن اور دوسرے دن نظریہ ناک کی جزئیاتی ابروؤں کے درمیان جم ہی سکیں۔ مگر چل ہی لیتا جسم کے اندر اور باہر نور کا تصور قائم ہو گیا۔ خواب ہو یا بیداری دونوں حالتوں میں نورانی تجلیات میں اپنے کو گھرا ہوا پاتا ہوں۔ مشق انجلی کے دوسرے یا تیسرے روز یہ محسوس ہوا کہ دماغ کے اندر ریڈیو کھل گیا ہے۔ دو تین نظریے اور پھر بند ہو گیا، پھر کھلا اور پھر بند ہو گیا۔ ۳۴ جولائی ۱۹۷۸ کا ذکر ہے کہ شام کے ساڑھے نو بجے سے ایسا عیس ہونے لگا کہ دماغ میں ایک چمک دیکھو پورابن رہا ہے جو عنقریب پھوٹنے والا ہے۔ کہنے کو سو گیا۔ مگر دراصل رات بھر جاگتا رہا۔ نیند میں بھی یہی احساس رہا کہ میں نورانی ہالے میں محفوظ ہوں اور جسم کا ایک ایک حصہ چمک رہا ہے۔ گویا پورے بدن میں بجلی کے قہقہے لگے ہوئے ہیں۔ ایک بڑا قلب دماغ میں نصب ہے دوسرا قلب میں آئینہ زیناٹ (آئینہ تناسل میں) دماغ میں روشنیوں کا طوفان پھٹ پڑا تھا اور اس سیلابِ نور کو باہر نکلنے کا راستہ نہ ملتا تھا۔

شکیل احمد نے جن تین اہم مقامات (دماغ، قلب اور زیناٹ) کا ذکر کیا ہے وہ انسانی جسم میں ایسے اعصابی گچھڑوں کی حیثیت رکھتے ہیں جنہیں خارق العادہ قوتوں کا مرکز قرار دیا گیا ہے۔ تہتوف میں لطافت ستہ مشہور ہیں۔ یعنی جسم انسانی کے چھ لطیفے! یہ لطیفے وہ درجے ہیں جو عالمِ نور کی طرف کھلتے اور فاکل آدم زاد کا رشتہ روحانی یا روحی دنیا سے جوڑ دیتے ہیں۔ ان کا توجہ اور سلس کی تمام مشقوں سے اعصابی نظام کے ان ہی حصوں کی پراسرار قوتیں رفتہ رفتہ بیدار ہوتی ہیں.... شکیل احمد کو ہفت تین روزہ مشق انجلی کے حیرت انگیز اثرات محسوس ہوئے۔ مگر ہر شخص شکیل احمد نہیں۔ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ اگر البصیر اور انجلی کی مشقیں پابندی سے پوری جتنی یکسوئی کے ساتھ کی جائیں تو رفتہ رفتہ اس قسم کے تجربات ہوتے ہیں، ہاں جو لوگ قدرتی طور پر قیاس واقع ہوتے ہوں، یا جن میں MEDIUM SHIP یعنی معمول بننے کی صلاحیتیں موجود ہوں ان کی

تذنی کی رفتار بہت کم ہوتی ہے۔ یقیناً تشکیل احمد دارسی قوت کے معمول یا میڈیم واقع ہوئے ہیں۔

## التنمیر

التنمیر یا نقطہ بینی کی مشق۔ بطور خاص تنیم سے تعلق رکھتی ہے۔ انشاء اللہ (فرق تنوم) (ہدایت) کی بحث میں اس موضوع پر روشنی ڈالی جائے گی۔ فی الحال اس موضوع کو ملتوی کر دیا گیا ہے۔ التنمیر (نقطہ بینی) کا طریقہ یہ ہے۔

چمکنے سفید کاغذ پر سیاہ روغنائی سے چھنے کے برابر نقطہ بنائیے اور کاغذ کو کسی آئینہ (جگہ چمکا) و بجیے کہ آپ مشق کے لئے تکیے تو چھنے کے برابر یہ سیاہ نقطہ کم و بیش دو جاتی تین حرکت کے واسطے پر ہے سائنس کو مشق کے چار پانچ چکر مکمل کرنے کی بجائیے قدرتی آرام و راحت میں بیٹھ جائیے آپ دونوں نظریں اس نقطہ پر جمادیں۔ پلک نہ چمپکے۔ چمپک جائے تو بھی مشق جاری رکھیں۔ نظر کے ساتھ ذہن کی پوری قوت بھی اسی ایک نقطہ پر مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ تنمیر یہ ہو کہ اس سیاہ نقطہ کے اندر سے روشنی کا چشمہ اُبل رہا ہے۔ چند روز کی مشق کے بعد یہ سیاہ نقطہ روشنی سے بگڑ جائے گا۔ جب آپ اس نقطہ کا مابقی حاصل کر لیں تو نقطہ کے سائز کو دگنا کر دیں یعنی چوتھے کے برابر اس پر تکرار تو جبہ کی مشق کریں۔ جب اس کوشش میں بھی کامیابی ہو جائے تو کاغذ پر لکھتی کے برابر گول دائرہ بنا کر مشق شروع کریں۔ جب اس کوشش میں بھی کامیابی نصیب ہو جائے تو اگلی کے دائرے کو روپے کی برابر دائرے میں تبدیل کر دیں۔ اس مشق کے شرائط، اوقات اور طریق کار بھی وہی ہے جو دو تہری مشقوں کا عام طور پر (فرق تنوم) (HYPNATISM) کے طلبہ کو نقطہ بینی (التنمیر) کی مشق کرائی جاتی ہے رقم الحروف اس مشق کے اثرات و نتائج سے بھی واقف ہے اور مہینوں سیاہ دائرے کے سامنے زائے ادب نہ کر کے بیٹھا ہے۔ (التنمیر) (بلوہ بینی) اور (التنمیر) (نقطہ بینی) ایک ہی قسم کی مشقیں ہیں، اگر کار تو جبہ کا طریقہ بھی یکساں ہے۔ تاہم بعض لوگوں کو تاؤ بینی سے مناسبت ہوتی ہے اور بعض لوگوں کو نقطہ بینی راسخ آجاتی ہے۔

نفسِ رنجی اپنی پسند اپنی اپنی

یہ فیصلہ تو ایک مزاج شناس اور آدمی کر سکتا ہے کہ اس مالکِ عیبِ کم کو ان تصویر کا دس دیا جائے

اور کیسے! التفسیر کا؟

بہرِ دمندِ تجرِ داپنے خط و رسم ۱۵۴۸ء (اگست ۱۹۴۸ء) میں نقطہ بینی کے تجربات کا ذکر کرتے

ہوتے لکھتے ہیں کہ:

## دُہن میں اژدہا

مشقوں کے تیسرے روز اچانک دُہن میں ایک اژدہا ہے۔ سر اٹھایا ہے یہ اژدہا بے حد غصے کے عالم میں تھا، ایسا لگتا تھا جیسے ایسے کسی نے گم سی بند سے بگا دیا ہے اور اب وہ چٹکا رہا ہے، اس روز مجھے میں بھی ایک انتہائی جذبہٴ اُجڑا۔ مقابلے کی غیبی طاقت عود کرتی۔ اگر اس روز کا ماجرا تفصیل سے بیان کروں تو آپ کو حیرت ہوگی۔ سنگھار میز کے سامنے بیٹھا تو پتی تنکلیا کے بجائے نہایت وحشتناک شکل نظر آتی۔ میں نے اُجڑا نے خوف سے آئینے پر تھکے سر سید کیا اور وہ ریزہ ریزہ ہو گیا، ایسا لگ رہا تھا کہ میں کسی سخت غضبناک دشمن سے برسرِ پیکار ہوں۔ چوتھے روز شوقِ شمع کی نوا اپنے سامنے ایک بیڑھی میری شکل کو نمایاں دیکھا۔ ہر چند پوشش کی کہ اس شکل سے نجات پاؤں گا نہ پاسکا (یہ اژدہا نقتے میں کہیں باہر سے نہیں آگیا تھا۔ بلکہ بہرہ منی بھر کے لاشعور کا اژدہا تھا)

تیسرے جسمِ حسین میں پوشیدہ

باغِ جنت کا اژدہا تو نہیں!

میں نے عرض کیا تھا کہ اژدہا زوجہ کی مشقوں سے عملی شہد کی روستہ پر جاتی ہے۔ دُہن

کی گرام فون پلیٹ کا دوسرا رخ تصور کی سوتی کے پیچھے آجاتا ہے۔ شخص کا دُہنی ریکارڈ ایک دُہن

سے مختلف ہوتا ہے مثلاً بہرہ منی تجر کو نقطہ بینی کرتے ہوئے دُہن میں اژدہا چٹکا تا ہوا نظر آیا اور

محمد رفیق (کرچی) میں اور اک ماورائے حواس کی صلاحیتِ حرکت میں آگئی، ان کا بیان ہے کہ:

میں تقریباً یون گھنٹے نقطہ بینی کرتا ہوں، اس دوران میں کئی قابل ذکر واقعات پیش آتے، پہلا یہ کہ جب میں نے نقطہ بینی کرنے ہونے پر تہہ تو کیا کہ فلاں دوست کیا کر رہا ہوگا؟ تو میں نے (نقطہ میں) دیکھا کہ وہ بیٹھا دوستوں کے ساتھ تاش کھیل رہا ہے، یہ مشاہدہ دو اور تین بجے دن کے درمیان کلا ہے، جب میں نے اس کے گھر جا کر معلوم کیا کہ کیا تم دو تین بجے کے درمیان تاش کھیل رہے تھے اور فلاں فلاں دوست، بتائے ساتھ تھے تو اس نے اقرار کیا۔ لیکن یہ اعلان بھی کیا کہ تم ضرور دروازہ سے بھاگ رہے ہو گے، حالانکہ واقعہ یہ تھا کہ میں اس وقت اپنے گھر پر نقطہ بینی میں سرگرم تھا۔ دوسرا واقعہ اس سے بھی عجیب تر ہے۔ میرا ایک دوست ایران میں ہے، جب میں نے نقطہ بینی کے وقت اس کا تصور کیا تو (نقطہ میں) نظر آیا کہ وہ ڈاکٹر کو اپنی نبض دکھا رہا ہے اور بخاریں مبتلا ہے۔ میں نے اسی روز اپنے دوست کو خط لکھا کہ کیا فلاں تاریخ، فلاں وقت ڈاکٹر کو نبض دکھا رہے تھے اور بخاریں مبتلا تھا اور اسی ڈاکٹر کے زیر علاج تھا، جس کی نشان دہی تم نے کی ہے، لیکن آخر تمہیں اس واقعے کا حکم کس طرح ہوا؟

نقطہ بینی سے آنکھوں میں کتنی طاقت پیدا ہوتی ہے اس کا اندازہ اس طرح ہوا کہ ایک سکڑا آدمی کسی بے چارے کمزور کو مار رہا تھا، میں نے منع کیا، باز نہ آیا، آخر مجھے تاؤ لگیا اور میں نے اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ڈیپٹ کر کہا "سٹ جا" تو وہ فوراً ڈر کر ہٹ گیا اور میں جدھر انگلی سے اشارہ کرتا وہ اسی طرف حرکت کرتا جیسے کچھ تیلی ہو۔

استغراق کے عالم میں محدود فزق کے لئے نقطہ دور بین کی حیثیت اختیار کر گیا تھا، یکایک اُس کے شعور کی سطح اس قدر بلند ہو گئی کہ ایران میں نبض دکھاتے ہوئے ایک دوست اور ڈاکٹر کی پوری توجہ غلط نظر آ گئی، ایسی ایک واقعے سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ نفس انسانی کے اندر کتنی صلاحیتیں اور قوتیں موجود ہیں۔ ایک ماورائے احساس ہی کو کہتے ہیں، آنکھ یعنی جس باہرہ کا عام دائرہ عمل چند ہزار گز سے زیادہ نہیں، جب بصارت کی حس غلطی شعور کے تحت کام کرتی ہے تو ایک خاص حد

دیکھ سکتی ہے اور دیکھتی ہے۔ منظر اور مایا (دیکھنے اور نظر کرنے کا علم) جاننے والے جانتے ہیں کہ آنکھ کس طرح دھوکے کھاتی اور فریب لگے۔ کاشکار ہو سکتی ہے، خوب میں ہمیں جو کچھ نظر آتا ہے... وہ حاشہ بصیرت کی ریشم لانیوں سے زیادہ کوئی حقیقت نہیں رکھتا۔ لیکن بصارت کی ہی جس جب شعور بزرگی سطح پر کام کرتی ہے تو وقت اور مکان دونوں کی حدود اور قیدوں کو توڑ دیتی ہے اور انسان کراچی میں بیٹھے بیٹھے تہران کا اس طرح نظارہ کر لیتا ہے جس طرح سامنے بیٹھے ہوئے آدمی کا!!

## اسم محمد پر ارتکاز

لفظ بینی (التبصر) کی ایک صورت یہ ہے کہ سفید کاغذ پر سیاہ یا نیلے یا سبز (کیسی اور) رنگ میں اسم محمد (یا اسم ذات اللہ) لکھا جائے اور پھر اس مبارک نام پر نظر اور دماغ کی پوری قوتوں کے ساتھ ذہن کو یکسو (ONE POINTED) کر کے ارتکاز و توجہ کی مشق کی جائے۔ یہی ہدایت پرست و پورینہ نازنے میثقی کی، نتائج و درج ذیل ہیں لکھتے ہیں کہ:-

سفید کاغذ پر صحیح محمد لکھ کر بغیر کاغذ پر سیاہی پیر دی جس سے اسم مبارک خوب واضح ہو گیا، رات کو سوئے سے قبل میٹھول بنالیا کہ دل منت ہو کر، ذہنی یکسوئی سے محمد کے لفظ پر نظر کیا جا دیتا۔ پہلے دو چار دن تو ذہن و فانیات خیالات کی آماجگاہ بنارہا۔ چند روز کے بعد یہ پیشانی خیالی کم ہو گئی، پھر یہ حالت ہو گئی کہ جوں ہی اسم محمد پر نظر جماتی، میں بالکل خالی الذہن ہو جاتا حتیٰ کہ پسند سے میں منت کی مسلسل دیکھتے رہنے کے باوجود بھی لگتا کہ اس کام میں صرف چند لمحے صرف ہوئے ہیں آہستہ آہستہ اس لفظ کے ضعف میں روشنی پیدا ہونے لگی، تاہم ایک ہفتہ روزہ کی مشق کے بعد یہ نوعیت پہنچ گئی کہ جلد ہی اسم محمد پر نظر کیا، لفظ غائب ہو جاتا، پھر اسم محمد کے گولہ زانی بالہ بننے لگا، پھر یہ ہوا کہ جن کاغذ پر اسم مبارک لکھا ہوا تھا اور وہ دیوار میں پروں کاغذ چسپاں تھا دونوں نظروں سے اوجھل ہو گئے۔ حالانکہ ۷۱۵۰ صلب کے شیڈ کی روشنی کاغذ کے علاوہ دیوار پر بھی پڑنے لگی، روشنی کا یہ دائرہ رفتہ رفتہ بڑھنے لگا اور پھر پوری دیوار پر پڑنے لگا۔ یعنی لفظ محمد کے حروف بڑے نظر

آنے لگے۔ سولہویں روز پورہ مکرے میں اجالا پھیل گیا۔ آدھی رات تک بعد از صبح کے میں یہ عمل شروع کیا تو دو چاند نظر آئے۔ یہ تارکیاں لہجہ گیتیں اور پورکمرہ لہجہ نوہن گیتا، اب نالت بہتے کہتے ہیں۔ اس مہارک پر نظر پڑتی ہے لفظ صمد کے جو تہ پھیل کر چند سکند میں پورہ سے کہہ کو منہ کر دیتے ہیں۔ رات کی تارکی میں الیسیب رشتن کہتے بغیر یہ شہ فرغ کر دیں تو ہم طور پر صمد کے حرفت نظر نہیں آتے لیکن اگر سورج ڈوبنے سے پہلے ہم صمد کی مشق کرتا تو نڈا کا اندر یہ انساب ہو جانے کے بعد کمرے میں خوب روشنی رہتی اور ہم چیز کو بھنی دکھائی دیتی رہتی۔ آج کل اس محل کے دوران میں اپنے کو بہتر غیب دیتا ہوں کہ میرے باتیں جانب قلب پر فتح لکھا ہوا ہے، قرین اس ترغیب کو قبول کر لیتا ہے اور اسم مبارک لکھا ہوا نظر آتا ہے۔ ازل کا تو جو کجی و مہر کی شہابیہ کی گنتی کہ جب پلکس پچھد کاٹے بغیر جمائے رہنے کی خوب مشق ہو گئی تو میں نے اپنے کو بہتر غیب دینی شہ فرغ کی کی یہی آنکھوں سے نورانی شعاعیں نکل رہی ہیں اور واقعی ایسا ہی ہوتا ہے کہ آنکھوں سے شعاعیں نکلنے لگتی ہیں۔ ایک روز ایسا ہوا کہ بطور ادبائش میں نے اپنے ایک ہم جماعت سے کہا کہ وہ یہی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنا شروع کر دے۔ اس نے ایسا ہی کیا، میں نے کہا کہ دیکھو، یہی آنکھوں سے شعاعیں نکل رہی ہیں اور بہت جلد خود بخود تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی۔ یہ ہدایت دو تین بار دہرائی اور واقعی اس کی آنکھیں بند ہو گئیں، دو تین بار چند اور ہم جماعتوں پر بھی یہی تجربہ کیا گیا اور نمایاں کامیابی ہوئی۔ جب تک میں چاہتا ہوں کہ آنکھیں بند رہیں، اور جب یہ ہدایت دینا کہ تمہاری آنکھیں کھل رہی ہیں تو چاہے وہ آنکھیں منہ کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرتے آنکھیں کھل جائیں، گویا ان کی آنکھوں کو کھلنا اور بند ہونا میرے اختیار میں آ گیا تھا، ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ کوئی دوست ملاقات کے لئے آیا میں نے مصافحے کے بعد پرازنشوش لیے میں کہا کہ:

"اے کیا تیز و صوب میں چلے آئے ہو، تمہاری آنکھیں تو سرخ ہو رہی ہیں (حالانکہ مطلع ابرو تو تھا اور دوست کی آنکھیں ٹھیک ٹھاک تھیں) میں نے یہ فقرہ بار بار دہرایا نصف گھنٹے بعد چرخ اسکی آنکھیں لال ہو گئیں۔ میں نے ترغیبات جاری کیں تاہینکہ ٹھیک گھنٹے میں اس کی آنکھیں انکاروں کی طرح سرخ ہو گئیں، میں بہت حساس انسان ہوں، سونے سے قبل کوئی کتاب پڑھتا ہوں تو سونے کے

بہت بھی پی محسوس ہوتا ہے کہ مطالبہ جاری ہے۔ جاگنے کے بعد جو پچھ خواب میں پڑھا ہے یاد آتا ہے ابکرتیہ خواب میں کوئی انسان پڑھا۔ صبح اٹا تو بڑبڑا دھنسا۔ فوراً کاغذ پر نقل کر لیا۔ بعد کو یہ ایک رسالے میں چھپا تو بہت پسند کیا گیا، اسی طرح خواب میں پڑھے ہوئے دو تین انسانے مرتب کر کے رسالوں میں چھپوا چکا ہوں، اگر یہ سرفہ ہے تو اسے لاشعوری سے تو کہیں گے، ایک با خواب میں دیوان آؤ آؤ پڑھا، جاگتا تو یہ شعر زبان پر تھا:

عشق ہی بخت تباہ نہ عزت و جاہ  
عشق ہی بے وقار کرتا ہے

دیوانِ داغ چھان مارا، کہیں شاعر نظر نہ آیا۔ مجھ میں نے اس لاوارث مال پر اپنے نام کا لیبل لگا دیا۔

## شمع بینی

شمع بینی پر گفتگو کا آغاز اپنے ایک شعر سے کرنا چاہتا ہوں۔ یہ شعر اب رائے جوانی میں کہا گیا تھا اور نہ جانے مضمون آفرینی کی کس کیفیت کے تحت؟

یہ شمع کی محنت اچی، تو دین محبت ہے

جاننا ہے تو خود جل جا اے تہمت پروانا

سمت پروانہ، شمع کی محتاجی کو قبول کرے یا نہ کرے۔ امر واقعہ یہ ہے کہ زندگی کا رزق و نفعہ کی شمع شمع کے بغیر نہیں ہو سکتی، دل و دماغ کی دنیا کو روشن اور رورج کو متور کرنے کے لئے شمع بینی سے بہتر کوئی مشق میری نظر سے نہیں گزری جس طرح باہل و آشدہ و مصدک کا جنوں سے تلوار بینی مخصوص تھی اور ایک زمانے میں یوہپ کے روحیت پسند لوگ تبو بینی سے غیر معمولی رغبت رکھتے تھے، اسی طرح بکر و چک پاک و سہند میں غیر معمولی تاج حاصل کرنے کے لئے ذہنی بیماریوں، دماغی مریضیوں، ادھیالی یا حسیقی آسیب زدہ معمولوں کو آج بھی ”چرائیوں کے سامنے“ چھایا جاتا ہے۔ بعض وجوہ سے میری نظریں



”اشع بنی“ کو درجہ اول کی اہمیت حاصل ہے۔ اشع بنی نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی اہم ترین مشق ہے۔ کیونکہ اس کا براہ راست تعلق ”روشنی“ سے ہے۔ یہ نصاب کی خدمت میں بار بار عرض کیا جا چکا ہے کہ S.C.T کا مقصد یہ ہے کہ انسانی وجود یعنی اس کے نفس اور جسم کی جوہری اور تحت جوہری (SUB ATOMIC -) قوتوں کو بیدار کیا جائے۔ اشع بنی سے یہ قوتیں بہت جلد بیدار ہوجاتی ہیں، لیکن نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلباء کو ابتدائی اشع بنی نہیں کرنی جاتی، بلکہ دوسری مشقوں کے نتیجے میں جب ہم کسی قدر تربیت یافتہ ہوجاتا ہے تو ”اشع بنی“ کرائی جاتی ہے۔ ایک دم اشع بنی شروع کر دینے سے دل و دماغ اور اعصابی نظام کو نئے تصانیع پہنچ جانے کا اندیشہ لاتی رہتا ہے۔ پھر یہ ہدایت تو بالکل واضح ہے، بار بار دہرائی جا چکی ہے کہ یہ تمام مشقیں ہرگز گزراؤنٹ سنٹ بطور خود مشق نہیں کر دینی چاہئیں صرف ایک ماہ فرین اور کامل استادی اس راہ کے نشیب و فراز سے آپ کو خبردار کر سکتا ہے کیونکہ

اس میں دو چار بہت سخت مقام آتے ہیں

اشع بنی کرتے وقت نشست آرام و اور نشست گاہ پرسکون ہونی چاہیئے۔ کمر گردن اور پشت ایک سیدھے ہونی چاہیئے۔ نہ کمر میں کجی ہو اور نہ سینہ باہر نکلا ہو، جسم کے کسی حصے میں آہنجھاوٹ اور ناتوا نہیں ہونا چاہیئے۔ گردن فوراً کبھی پرسکون نہ ہو سکے گا اشع موم بتی کی شکل میں ہونی چاہیئے۔ مجبوری کی صورت میں تیل (مٹی کا تیل نہیں) مثلاً سرسوں کے تیل، چنبیلی کے تیل، تل کے تیل یا کسی بنا تاقی تیل کا استعمال کیا جاسکتا ہے، بلب نہ واہ کتنی ہی کم طاقت کا کیوں نہ ہو اشع بنی کے لئے موزوں نہیں موم بتی آنکھوں سے دوسوا دو فٹ کے ذرا علی پرنگا ہول کے سامنے (کسی قدر اوپر تاکہ گردن اٹھی رہے) ہونی چاہیئے۔ سانس کی تجویز کہ وہ مشق (یعنی وہ مشق جو آپ کے استاد نے آپ کے لئے تجویز کی ہو) کے مترتہ چکر کرنے کے بعد اشع بنی کو کسی حصے پر دو لوں نظریں جمادیں اور ہول کے مطابق ذہن کی پوری قوت بھی اسی ایک نقطے پر مرکوز کر دیں، تصوریہ ہو کہ اس نقطے میں نور، حُسن اور رنگ کی عجیب و غریب دنیا چھپی ہوئی ہے اور مختصر یہ اشع بنی کی نو کے پردے کو بڑا کرو وہ دنیا آپ کے سامنے بے نقاب ہونے

والی ہے۔ ابتداء میں آنکھوں سے پانی جاری ہو جایا کرے گا۔ ممکن ہے کہ ہلکا ہلکا دروس بھی محسوس ہو  
یا آنکھیں تنگ جائیں وغیرہ وغیرہ۔ لیکن یہ ساری شکایتیں عارضی ہوتی ہیں اور ان ہی شکایتوں کے  
ازالے کے لئے استاد کی رہنمائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ بھی ہوگا کہ بار بار لپکیں جو پیک جائیں گی، توجہ  
ادھر اُدھر پٹ جائے گی یہ بھی ہوگا کہ لاشعور ابتداء میں زبردست مزاحمت کرے گا، اس کی مزاحمت و  
بقاوت طرح طرح کے روپ دھارے گی، مثلاً مانع، مشتق سے جی اُچھاٹ ہو جانا، یہ وہ بھی بار بار ستا  
گا کہ یہ سب بیکار کی نشیتیں ہیں۔ سوائے وقت منافع کرنے کے اُن سے کوئی نتیجہ نہیں، مایوسی اور  
بینواری کے دورے بھی پڑیں گے، مشفق کرتے ہوئے بے وجہ کا غوت بھی محسوس ہوگا، شمع کی ٹوہیں  
طرح طرح کی شکلیں بھی نظر آسکتی ہیں، بعض اُن میں عرواق بھی ہو سکتی ہیں، یہ بھی ممکن ہے (بلکہ  
عام تجربہ ہے) کہ آپ نے جس ذاتی مرض (مثلاً غصہ، جھنجھٹ، پریشاں خیالی، جسنی ہیجان،  
علم افزیت وغیرہ) کے ازالے کے لئے مشق شمع مینی... یا کوئی اور توجہ دینے مشق شروع کی ہے،  
ان میں اور اضافہ ہو جائے، اضافہ ہو جانے دیجئے جس طرح آنسوؤں اور معرے سے فاس مادہ نکالنے  
کے لئے ترقی کرانی جاتی ہے یا عتاب دیا جاتا ہے اور یہ دونوں چیزیں تکلیف دہ ہیں، اسی طرح ان مشقوں  
کے ذریعے نفس کا فاسد مادہ، دبلے وبائے گندے عذبات، گھٹتے ہوئے ہیجان اور چھپے ہوئے سچ  
(کام پکسر) اندر سے نکل کر باہر آتے ہیں، بلاشبہ یہ ایک صحت مندانہ طریقہ کار ہے، لیکن ابتدا  
میں تکلیف دہ بھی ثابت ہوتا ہے، ان تمام مرحلوں سے گزرنے کے لئے آپ کی مسلسل رہنمائی کی ضرورت  
ہے۔ شمع پینی کی مشق پندرہ بیس سیکنڈ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ آہستہ آہستہ اس طرح کہ طبیعت  
پر بار نہ ہو، اس کی مدت ایک گھنٹے تک بڑھا دینی چاہیئے، ان تمام مشقوں کے لئے سب سے زیادہ  
موزوں رات کا وقت ہے، یعنی سوئے سے قبل۔

## بجرانگوں کے سامنے

مہیشورین (ویونگ منزل لائل پور) لکھتے ہیں کہ:

آپ کو تو معلوم ہی ہوگا کہ پنجاب کی عورتوں میں جاو، ٹونے، آسیب اور جنات کا رچان بہت ہوتا ہے۔ پیر صاحبان اس رچان کو ترقی دینے میں پیش پیش رہتے ہیں، وہ تعویذ و اور دم کئے ہوئے پانی کی شیشیوں کے ذریعے کافی رستم بٹرتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ حامل حقنا مرہض یا مرہضہ کو اندھیکر کمرے میں لے جاتے ہیں، وہاں ایک دیبا (چراغ) روشن ہوتا ہے چراغ کے سامنے ایک کاغذ کھڑا کر دیا جاتا ہے، اس سفید کاغذ کے سامنے سحر زدہ یا معمول کو بٹھا دیا جاتا ہے یوں سمجھئے کہ مریض کے سامنے سفید کاغذ اور سفید کاغذ کی اوٹ میں چراغ! بعد ازاں حامل زیر لب کچھ پڑھنا شروع کرتا ہے اور مرہضہ کو سفید کاغذ پر درخت، مکانات اور کسی مرد یا عورت کی تصویر نظر آنے لگتی ہے۔ یہ تصویریں یا عکس سحر زدہ (جس پر بنا دو کرادینے کا شبہ ہو) کے علاوہ دوسرے شے کو بھی نظر آتا ہے۔ یہ طے ہے کہ سفید کاغذ پر اُمسی مرد یا عورت کی شبیہ نمایاں ہوگی جس کے متعلق کما یہ ہوگا کہ اس نے جا دو کر دیا ہے۔ اب حامل صاحب کا کام بن گیا، وہ نہایت آسانی کے ساتھ سحر زدہ شخص اور اس کے عزیزوں کو باور کرا دیتے ہیں کہ تم پر فلاں شخص نے جا دو کر دیا ہے اور اس کا توڑ یہ ہے محمد شریف صاحب نے جس شعبہ کے کایا کرشمے کا ذکر کیا ہے، وہ انسانی ذہن کی گہرائیوں اور ہمارے لاشعور کے عجائب خانے کی حیرت انگیز کرشمہ آرائیوں سے تعلق رکھتا ہے، انسانی دماغ کا سب سے زیادہ پُر اسرار خانہ وہ ہے جسے حافظیہ، یادداشتوں کا خانہ کہتے ہیں۔ ابھی اسی وقت آپ دماغ کی اس حیرت انگیز قوت کی جھلک دیکھ سکتے ہیں۔ جہر بانی کر کے آنکھیں بند کر لیجئے اور کسی گزری ہوئے واقعے کا تصور کیجئے، آپ کیا دیکھ رہے ہیں، دماغ کے اندر ایک فلم چل رہی ہے اور گزرا ہوا واقعہ ایک جیتے جاگتے ڈرامے کی طرح ذہن کے سامنے سے گزر رہا ہے۔ بلاشبہ یہ حافظیہ کا مکمل ڈرامہ ہے جس میں ماضی کے افراد حصہ لے رہے ہیں، آپ ان لوگوں کو چلتے پھرتے دیکھ رہے ہیں، انکی آوازیں سن رہے ہیں، اُن کے جسموں کی خوشبو سونچ رہے ہیں، اُن کے اعضا کی ٹپک اور گردن کو محسوس کر رہے ہیں اور اُن کے ساتھ کھانے پینے میں شریک ہو کر شیرینی کام و ذہن کے مزے اڑا رہے ہیں لیجئے ایک لمحے میں پوری فلم ذہن کے سامنے سے گزرتی اور آپ نے بغیر آنکھوں کے دیکھ بھی لیا، بغیر

کالوں کے سن بھی لیا، بغیر زبان کے کچھ بھی لیا، بغیر ناک کے سونگھ بھی لیا اور جسم کے بغیر چھو بھی لیا۔ آخر یہ حیرت انگیز شعبہ کس طرح ظہور میں آیا۔ صرف اس طرح کہ مٹی کی کروڑوں یا دواشتوں میں سے صرف ایک "یاد" پر توجہ مبذول کر دی گئی، وہ یاد اپنے پورے جسمی تاثرات کے ساتھ حافظے کے تہ خانے سے ابھری اور ایک زندہ واقعے کی طرح نگاہِ تصور سے گزرتی۔ حافظے یا پرانی یادداشتوں کی بازیابی، یا انہیں تازہ کرنے کا عمل واقعی عجیب و غریب ہے آپ سیب یا انگور کھانے ہیں تو یہ کھانا صرف وقتی عمل نہیں ہے۔ سید انگور یقیناً معدے میں پہنچ کرضم ہو جاتے اور اُن کا فضلہ جسم سے خارج ہو جاتا ہے لیکن جہاں تک اُن کے رنگ، خوشبو اور ذائقے کا تعلق ہے تو یہ چیزیں ایک باتصویر یا دلی طرح دلخ کے اُس فیتے پر چھپ جاتی ہیں جس کا تعلق حافظے کے محفوظ خانے سے ہے، اب آپ جب بھی سیب کا تصور کریں مگر حافظے کے محفوظ خانے سے سیب یا انگور سے تعلق رکھنے والی تمام یادیں ذہن کی سطح پر نمودار ہو جاتیں گی۔ عرض کرنے کا مطلب یہ ہے کہ پیدائش کے پہلے منط سے (یعنی بلکہ شکم مادر سے) لے کر آج تک ہم نے جتنی باتیں سنی ہیں، جتنی چیزیں کوٹھوا ہے، جتنی خوشبویاں سونگھی ہیں، جتنے مزے چکھے ہیں، جتنی اشیاء دیکھی ہیں اور جتنی باتیں سوچی ہیں اُن سب کی اُن گنت سہ العادی بلکہ شش العادی تصویریں ہمارے دماغ میں محفوظ ہیں۔ بازیابی کے اس عمل سے ان تمام تصویروں کو یادداشتوں کے تہ خانے سے نکال کر شعور کی سطح پر لایا جاسکتا ہے۔ یہی نہیں ہم سوتے میں بحالتِ خواب جن جن مناظر سے دوچار ہوتے ہیں وہ یاد رہیں یا نہ رہیں، تاہم یہ سب مناظر جوں کے توں حافظے میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ نفس انسانی کسی تجربے کو ضائع نہیں کرتا۔

## تنویمی عمل میں

تنویمی عمل کے دوران انسانی نفس کی اس صلاحیت سے کام لیا جاتا ہے۔ فرض کیجئے کسی آدمی پر خوف کے دورے پڑے ہیں معلوم کرنا یہ ہے کہ مریض کے ذہن میں اس خوف کی ابتدا کس حادثہ سے ہوئی تھی؟ مریض ہر چند سوچتا ہے، مگر اس مریضانہ خوف کا ابتدائی سبب اسے خود یاد نہیں آتا۔

(اگر انجیانی امراض میں مرنے کی ابتدائی وجہ لاشعیر کی افتاد گہرائیوں میں کہیں دبی ہوئی ہوتی ہے) ماہر تنویم اشخاص پینچویں یا نہدہاڑی کرتا ہے اسے ہدایت کی باقی ہے کہ تیغچے کی طرف سفر کروا دیتا ہو کہ (مثلاً) چودہ سال کی عمر میں تم کو کن تکلیف وہ جذباتی حادثوں سے دوچار ہونے تھے، عامل کی ترغیب اور ایقا کے زیر اثر معمول "برس پندرہ یا کہ سولہ کاس" کے تمام جاوٹے بیان کر دیتا ہے پھر تیرہ سال کے واقعات کے بارے میں پوچھ گچھ ہوتی ہے، پھر بارہ پھر گیارہ پھر دس پھر نو، اسی طرح معمول، ماہر تنویم کی ہدایت کے زیر اثر مہنی کے نقوش قدم پر چلتے ہوئے دس سالہ عمر کے مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے اور بالکل بچوں کی طرح باتیں کرنے لگتا ہے۔ اس عمل کا قابل غور پہلیہ ہے کہ بچہ جن معمول کو تنبیہ دینا چاہتا ہے، ایقا اور حکم و ہدایت کے ذریعے مہنی یا مستقبل میں آگے یا پیچھے کی طرف چلایا جاتا ہے (یہ ذہنی سفر ہوتا ہے) وہاں وہاں اس کے طریقہ گفتار، کردار، رویے اور جذبات میں تبدیلی ہوتی چلی جاتی ہے مثلاً اگر آپ کسی بچے سے سادہ سؤچی معمول کو یہ ہدایت دیں گے کہ:

اب نہ اپنی عمر کی پہلی منزل میں رہے یعنی صرف ایک سال کا ہے تو اس کی تمام باتیں ایک سال بچے کی سی ہوں گی، جب اس کو یہ یاد کر لیا جائے گا کہ وہ عمر کے دسویں سال میں رہے تو وہ دس سال کے بچے کی طرح باتیں کرے گا اور جب اس سے کہا جائے گا کہ:

وہ ستر سال کا ہو چکا ہے اور اپنی عمر کی آخری منزل میں ہے:

تو بیس سال معمول کا رویہ اور گفتار گوہر دس سال کی طرح ہو جائے گی بال بوی بنایا ہے کہ ماہر تنویم خوف کے مریض کو مہنی کی طرف لوٹاتے لوٹاتے آخر اس لمحے کو بھولتا ہے، جب خوف کا پہلا صدور اس کے نفس نے محسوس کیا تھا۔ بچہ ہی خوف کی زہریلی سیلی کی جھڑپا لگ گئی۔ مرنے کا قلعہ فتح ہو گیا۔

محمد شریف (لاہل پور) نے جس شعوبہ کا ذکر کیا ہے۔ یعنی۔ فید کاغذ پر جاو کر لے دے یا والی کی شبیہ ابھیرنا۔ یہی اسی سلسلہ عمل کی ایک نرہی ہے۔ دنیا کا کوئی نرہہ ایسا نہیں جو ترغیب و تلقین سے اثر پذیر نہ ہوتا ہو۔ جب کسی شخص کو شبہ ہوتا ہے کہ اس پر جاو کر لایا گیا ہے تو وہ اس لاشعوری ترغیب و تلقین کے پیش نظر یا اعتقاد و تلقین کے زیر اثر کہ وہ سچی ترغیب و تلقین سے ہی پیدا ہوتا ہے، کانوں کے پیریتا

یا کسی عامل کو جو عجم کا مرجع اختلاف تھا ہے، طلب کرتا ہے۔ مرہٹوں کو ان کی بزرگی اور ساحرانہ قیوتوں پر بڑا بھروسہ ہوتا ہے۔ ہر صاحب یا عامل صاحب مرہٹوں کو سفید کاغذ کے سامنے بٹھا دیتے ہیں اور سفید کاغذ کے پیچھے چرخ روشن کر دیتے ہیں۔ مرہٹوں یا معمول کو حکم دیا جاتا ہے کہ وہ اس کاغذ پر نظر کیا گاڑ دے۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ سرچک دار چیز ذہن کے لئے، اگر توجہ مبذول کر دی جائے تو ایک سرے نوٹ پلیٹ کی حیثیت رکھتی ہے۔ جب مرہٹوں کی نظر اور توجہ سفید کاغذ پر مرکوز ہو جاتی ہے تو اس اثر کا توجہ کے نتیجے میں، ملکی ہی تنبیہ نیند، عملی شعور بظاہری ہو جاتی ہے اور معمول کا تحت الشعور اور لاشعور متحرک ہو جاتا ہے۔ اب حافظے کے تہ خانے سے طرح طرح کی تصویریں، رجعت، مکان اور شناسا افراد کے چہرے اُبھرتے ہیں اور کاغذ پر ان کا عکس نمودار ہونے لگتا ہے۔ یہ سب کچھ معمول کی ذاتی ترغیب اور ترویج کا نتیجہ ہے۔ یعنی معمول کو پوری توقع ہوتی ہے کہ کاغذ پر سب کچھ نظر آجائے گا۔ یہ ذاتی ترغیب و تلقین (سیلف سمبیشنز) ہی کا نتیجہ ہے کہ آپ کو انہی ہی راتوں میں درختوں پر بھوتوں کا گمان ہوتا ہے آپ خوف کے مارے زرد پڑ جاتے ہیں۔ بعض آدمیوں کا تو اس بے جا خوف کے مارے دم نکل جاتا ہے۔

دیوار پہ دائرے ہیں کیسے

یہ کون ہے کس سے ڈر رہا ہوں

میرا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ اگر قلم (پانی سے بھرے ہوئے ٹکاس) کے کسی نقطے کو مرکز توجہ بنا کر شق نظر کی جائے تو عامل کو اس نقطے کے اندر پہلے بالکل اچھے نظر آتے ہیں، اس کے بعد مختلف شکلیں دکھائی دیتی ہیں، اگر شق پر تکرار توجہ کی شق کی جائے تو استغراق شروع ہوتے ہی شق کی لو کے اندر دو ٹھنکے سے ملنے نظر آتے ہیں۔ تعب کی بات یہ ہے کہ مذکورہ غوثیہ میں حضرت غوث علی شاہ قلندر کے اس تجربے کا ذکر کیا گیا ہے۔ انہیں کسی عامل نے چرخ کے سامنے بیٹھ کر کچھ پڑھنے کی ہدایت کی تھی۔ مذکورہ غوثیہ کے راوی کا بیان ہے کہ پہلے روز حضرت کو عمل پڑھتے ہوئے شق کی لومیں دو ٹھنکے نظر آئے۔ پھر وہ بڑھتے بڑھتے شہ زہی گئے۔ میں نے بھی نقطہ بینی (النتیجہ) کا عمل کرتے ہوئے سیاہ نقطے میں دو ننھے ننھے شہ زہی کو جنگ کرتے ہوئے بار بار دیکھا ہے۔ حل طلب مہتمم یہ ہے کہ تادیبی اور شمع بینی کے مشاہدات میں انسان

فرق کیوں ہے؟ وہ بادل کہاں سے آتا ہے؟ جو بلور کی گیند پھینکا جاتا ہے وہ دو تھپے سے شیر کون سے ہیں؟ جو شمع کی لومین ناچنے کو دتے اور او دم پاتے ہیں؟ اگر یہ ساری تصویریں لاشعور کی ہیں تو آخر یہ کیا بات ہے کہ بلور میں کو اکثر (اگر جلدیہ نہیں) بلور کی سطح پر گر دو غبار اور اب پائے نظر آتے ہیں اور غماش شمع کو شمع کی کو میں جھنجکے یا شیر (پیلر) کی شکلیں بدل جاتی ہیں) ہندو شریعت صحاب کا بیان ہے کہ معمول کو سفید کاغذ پر جو تصویریں نظر آتی ہیں وہ نہ صرف اسے بلکہ دوسروں کو بھی نظر آتی ہیں۔ یہ بات تعجب نیز ہے۔ اگر سفید کاغذ پر نظر آنے والی تصویریں محض معمول کے لاشعور کا خیالی عکس ہیں تو یہ خیالی عکس استغراق کی حالت میں مرئض کے لئے تو حقیقی ہو سکتے ہیں، دوسروں کے لئے حقیقی اور واقعی کس طرح بن گئے ہوں۔ مرئض یا معمول خود زرع غیبی اور خود تئیکہ کی زیر اثر قریب نظر میں مبتلا ہو سکتے ہیں، دوسرے لوگ کیوں مبتلا ہو جاتے ہیں؟ مستقبل میں مابعد النفسیات کے طلبہ جب غارق العادات مظاہر (مثلاً) یہی کہ سفید کاغذ پر تصویریں نمایاں ہو جاتی ہیں اور لوگ انہیں دیکھتے ہیں) پر تحقیق کریں اور ضرور تحقیق کریں گے تو انہیں نفس کے اندران قوانین کو دریافت کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جو اس قسم کے مظاہر کو کنٹرول کرتے ہیں، یقیناً قوانین نفس کے اندر موجود ہیں۔ موجود ہی نہیں، کارفرما بھی ہیں۔ ہاں یہ صحیح ہے کہ ان قوانین کی وجہ بندی نہیں ہوتی۔

## ج کا بیان

کو تھے کے ایک طالب علم جنہیں ہم "ج" کہیں گے، کا بیان یہ ہے کہ:

میں ساتس کے دوسرے درجے کا طالب علم ہوں۔ میری عمر بنیٹ سال ہے۔ ٹھیک چھ مہینے پہلے میں نے شمع بینی کی شش شش کی تھی۔ اس شش کے سبب میرے تصور کی قوت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ جوں جی کسی شے کا تصور کرتا ہوں، اس کی نہایت واضح تصویر سامنے آ جاتی ہے۔ کسی پر نظر نہ جبکہ ہو تو وہ میری طرف کھینچنے لگتا اور بے ساختہ ہکا راٹھتا ہے کہ

"کیا آنکھیں ہیں؟"

آنکھوں میں غیر معمولی چمک پیدا ہوتی ہے۔ شمع بینی کئے ہوئے تین مہینے ہوئے تھے کہ میرے  
میں درد اٹھا، اب بھی اٹھتا ہے (سائنس اور تکار توجہ کی مشینوں میں ریڑھ کی ہڈی کے پچلے سرے سے  
درد کی ہر ایک کڑواہٹیں ہیں) اس کے معنی یہ ہیں کہ شمعوں کی بدولت قوت حیات جس کا مسکن زیرِ ناف ہے  
بیدار ہو رہی ہے۔ شمع بینی کے وقت سر کے پچلے حصے، گڈی میں کھینچا دیا بناری پن محسوس ہوتا ہے۔ کبھی  
کبھی ایک خاص حالت طاری ہو جاتی ہے جیسے اس دنیا میں موجود ہی نہیں ہوں۔ میری تھیں جس غیر معمولی  
حد تک تیز ہو گئی ہے۔ اکثر باتوں کا پتہ پہلے ہی چل جاتا ہے۔ ایک دفعہ کسی دوست سے پوچھا۔ ”تم کہاں  
کے رہنے والے ہو؟“

جواب سے پہلے میرے دماغ میں گونجنے لگا ”گوڈرائوالہ“۔ وہ وہیں کارہنہ والا تھا۔ بہت  
بار ایسا ہوا کہ کسی دوست کے آنے سے پہلے اس خوشبو سے دماغ خود بخود معطر ہو گیا، جو وہ استعمال  
کیا کرتا ہے یا ایسی ٹھیک یا ٹیچو اس کے جسم سے آتی ہے۔

اُن کی خوشبو آگئی وہ آگئے

توجہ اور تیز کی قوت سے دل و دماغ بہت ڈھنسی ہو جاتا کرتے ہیں۔ شمع بینی شروع کرنے  
کے بعد یکا یک جذبات میں سہجائو برپا ہو گیا تھا مگر اب اس میں بہت کمی آگئی ہے، بہر حال اب میں  
اپنے کو ایک بدلا ہوا انسان محسوس کر رہا ہوں۔ شمع بینی سے کہے رسکون قیاب کا کبھی احساس ہوتا ہے۔  
محمد زبیر (کراچی) رقم طراز ہیں کہ:

آپ نے حیرت انگیز تبدیلیوں کے بارے میں پوچھا ہے حقیقت حال غرض کہ دیتا ہوں۔  
میرے اندر اس قدر کہ اس رسکون سے بڑا حادثہ بھی اسے دسم دسم نہیں کر سکتا۔ انجین اور  
پریشانیوں بہت حد تک کم ہو گئی ہیں۔ ہاں یہ صحیح ہے کہ کبھی کبھی سونے سے پہلے سخت اضطراب  
کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ پورے وجود میں آگ سی لگ جاتی ہے۔ سائنس چیلنے لگتا ہے اور ایسی  
گرم ہوا سائنس کے ساتھ باہر نکلتی ہے کہ تیز و شدید گونگا لگان ہوتا ہے۔ بستر پر کوٹیں بدلتا رہتا  
ہوں مگر ”خوابیں (جنسی ہیجان) اس قدر شدید ہوتی ہے کہ بے اختیار ایک قسم کی کراہ یا ہوا



بیسے سے نکل باقی ہے (جیسے کہ کئی دوسرے کہتے ہیں) اگرچہ شقی تنفس نورا اور شمع بینی کے سبب  
 پچھلی تمام الجینیس، اکثری کا احساس، اپنے پرہیز و سانس ہونا، اس کے کمزوری، ابے تہی اور بے حسی  
 یہ ساری چیزیں ختم ہو چکی ہیں، تاہم اس گرم آگ کے پریشان کر رکھا ہے۔ (خط مورخہ ۳ جون ۱۹۶۸ء)  
 محمد زبیر، جس آپ کو بیسے اور جو آگ کو رنگ و پے میں محسوس کرتے ہیں، یقیناً وہ آگ سانس  
 اور شمع بینی کی مشقوں نے بھڑکاتی ہے، اس نے بھڑکائی ہے کہ وہ شدید حسی سیمان جو محمد زبیر کے  
 نفس کے اندر خاموش کوہ آتش فشاں کی طرح، دبا اور پھپھایا ہوا ہے، گرم سانس کے ذریعے خارج  
 ہو جائے، ٹھنڈے سانس سرد و بھری، غم و اندن اور گہری شکستہ خاموشی کی علامت ہیں، اور گرم سانس  
 شدید جذباتی اضطراب کے! جس طرح سرد و بھری غم و اندن اور رنج و اندھ کے متضاد احساسات  
 کو خارج کیا جاتا ہے، اسی طرح گرم گرم سانس یا گرم گرم آتش سوزیوں کے اخراج کا ذریعہ ہیں۔  
 محبت سرد و سرد آہیں محبت گرم گرم آتش

الہی ساسی، دنیا کی سی آزار ہو جاسے

محمد رشید مدظلہ ان نامیہ مشتاق، انصاف تعمیر و نیلیم شخصیت کے پارسہ طالب علم ہیں۔  
 انہوں نے شادی سے قبل ۳۰، ۴۰ کوڑوں بڑے ذوق و شوق سے شروع کیا تھا اور غیر معمولی فائدے  
 کئی محسوس ہوئے تھے۔ شادی کے بعد، مراقبہ جاناں ملاں اس قدر متفرق ہوئے کہ ساری مشقیں  
 چھوٹ گئیں۔ اب پھر اس سال میرے اصرار اور اپنے شوق سے تنفس نورا، شمع بینی اور مراقبہ شمع کی  
 مشقیں شروع کی ہیں۔ تازہ مکتوب میں لکھتے ہیں کہ:

اب پھر نئے غزم سے مشقیں شروع کی ہیں، ۱۲ ستمبر سے تک شمع بینی کی مراقبہ پانچ  
 منٹ تک جا پہنچی تھی۔ متبادل طریقہ تنفس کے ذکر پر اور مراقبہ شمع یعنی آنکھیں بند کر کے تصور  
 کہ شمع ننگا و باطن کے سامنے روشن ہے۔ ۸ اکتوبر تک شمع بینی کا وعدہ پندرہ منٹ، متبادل طریقہ  
 کے سپرد و پچھرا اور مراقبہ شمع کی مدت دس منٹ تک جا پہنچی۔ ہر شق کے بارے میں میرے پاس مفصل  
 ہدایت موجود ہے۔ تاہم رہنمائی کی ضرورت محسوس کرتا ہوں، سانس کی شق میں الشد و الشدہ کے

ورد کا عادی تھا (ناف سے اللہ پہنچ کر قلب پر سانس اور نعرے کی ضرب لگانا)

جہاں جو جذبہ میں آتا ہے لذت ہو سکتی ہے

عجب نہیں کہ جہاں ہو خود ایک لغت ہو

سانس کھینچتے اور نکالتے وقت یہ وظیفہ خود بخود قلب سے جاری ہو جاتا ہے غنیمت  
میں سخت تپش محسوس ہوتی تو اس کو ترک کر کے یہ تصور شروع کر کے قلب روشن ہے تصور شروع  
کے وقت بھی روشنی کے تصور کو بچتے کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ مثلاً ناک کی ہر پر شمع روشن ہے  
اور اس کے پرتو سے قلب جگمگا رہا ہے، اگرچہ بار بار خیالات کا سلسلہ ٹوٹ ٹوٹ جاتا ہے، مگر  
میں پھر اس تصور کی جڑ کو چکڑا دیتا ہوں، آپ کے کچھ خطوط سے معلوم ہوا تھا کہ یہ شقیں بے حد  
گرم ہیں، لہذا میں نے اس سلسلے کو آگے نہیں بڑھایا۔ پچھلی باتیں کرتے ہوئے استغراق کی حالت  
میں شیر، دیوار نہ جانے کیا کیا نظر آیا۔ اس مرتبہ پیل کے دیدار ہوئے، اس کے دماغی یہ سمجھ جاتیں  
کہ یہ وحشی جن (آپ کے الفاظ میں) اب پہلے سے زیادہ خطرناک نہیں رہا کیونکہ کہاں شیر اور  
کہاں بیل؟

## نسخہ شفا

بعض لوگوں کو ان مشقوں سے جو وہنی اور نفسیاتی فوائد حاصل ہوتے ہیں، انہیں سونیڈری  
اطمینان بخش کہا جاسکتا ہے۔ بشارت چین سیڈ (رحیم یا خال) کا تازہ ترین خط ۱۴ نومبر ۱۹۷۷ء  
ملاحظہ ہو:

آپ نے مشق کے اثرات کے بارے میں دریافت کیا ہے، ابتدائی دنوں میں تو اتنا لطف و  
سرور آتا تھا کہ اسے بیان نہیں کیا جاسکتا، محسوس ہی کیا جاسکتا ہے عجیب نشہ سا دل و دماغ  
پر چھایا رہتا تھا، دنیا سے بے تعلقی، عالم سنی میں گرم، خصوصاً رات کی مشق کے بعد کیف و سرور  
لے کر کی توین اکثر لوگوں کو شیر کوین نظر آتا ہے؟ یہ سوال آج تک جواب طلب ہے۔

کی حالت اور گہری ہوجاتی تھی۔ بھرے پرستے گھر میں اپنے کو اکیلا محسوس کرنا، نہ خوشی دکھائی دیتی نہ کوئی آواز سنائی دیتی۔ بنائے آسناکھیں بند ہوتیں یا کھلی ہوتیں؟ کبھی یہ احساس ہوتا کہ جیسے پڑہا جنگل میں ہوں، چاندنی رات ہے، ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے اور میں ان بے مثال مناظر فطرت سے لطف اندوز ہو رہا ہوں۔ اس لطف و سرور اور متنی و بے بری کے باوجود عجیب بات یہ ہے کہ بعض اوقات مشق کرنے ہوئے یہ خوف بھی کبھی کبھی ہوتا تھا کہ ابھی کوئی ٹھنڈے مار دے گا۔ یہ خوف بہ حال اب تک باقی ہے۔ یہاں تک کہ نماز میں بھی پچھا نہیں چھوڑتا (بشارت حسین تید کا یہ احساس کتنا عجیب و غریب ہے) ہونٹوں پر مسلسل مسکراہٹ رہنے لگی ہے، وزن بھی بڑھ گیا ہے جھنجھلاہٹ اور اعصابی تناؤ کی شکایت اب باقی نہیں۔ خوب کام کرنے کو بھی چاہتا ہے۔ طبیعت کا اُجدین، باتیں بنانے کی عادت سرے سے ناپید ہو گئی ہے۔ قوتِ ارادی کے بل پرچہ چمپنے سگریٹ کو نہ تک نہ لگایا۔ مشق کے سبب کتنا فی معاف، شروع شروع میں بیوی سے اتنی نفرت ہو گئی کہ اس کی آواز تک ناگوار ہوتی تھی جیسے جینے جوتک اس کے قریب نہ جانا۔ یہ خواہش ہوتی کہ جیسی جذبات بالکل ناپید ہو جائے، ناپید تو نہ ہوا، البتہ اس طوفان کی شدت میں کمی آگئی۔ مجموعی طور پر خیالات کی پراگندگی بہت حد تک دور ہو گئی ہے۔ پیٹ کے گیس، سینے کی جلن، دل کے درد، اختلاجِ قلب، ہیجانِ شہوت وغیرہ کی شکایت کو مکمل افادہ ہو گیا ہے۔

بشارت حسین تید کے بیان سے اندازہ ہوا کہ اگر یہ ششیتیں پابندی اور دل جمعی کے ساتھ کی جائیں تو جسم و نفس کے اکثر امراض کے لئے مکمل نسیمِ شفائ ثابت ہوتی ہیں۔

شمعِ بینی کی مشق کا ایک پورا ماہ بینی اور آفتاب بینی بھی ہے۔ شمعِ بینی کو ارتکازِ توجہ کی زمینی مشق کہا جاتا ہے اور ماہِ بینی کو آسمانی۔ شمعِ بینی سے نفس کے اندر روشنی پیدا ہوتی ہے، ماہِ بینی سے وجدان کی صلاحیت اور آفتابِ بینی سے ذوقِ مقناطیبت میں ترقی ہوتی ہے۔ ہمارے نظامِ شمسی میں سورج، روشنی، توانائی اور مقناطیبت کا واحد مرکز ہے۔ ہر ذرہ اس کی حیات بخش قوت سے زندہ، متحرک اور متحرک ہے۔ بلکہ کائناتِ شناسوں کی نظر میں تو ذرہ اور سورج ایک ہی نظامِ آسمانی

کے دو اجرام (کرے) نہیں۔

لہذا توجہ کی تمام مشقوں کی طرح شمع بنی میں بھی لوگوں کا نا اور شہادت سے سابقہ پڑتا ہے  
بیت شمع (۱۰۱) قسم طراز ہیں کہ:

شمع بنی کے ابتدائی دن بڑے سخت اور سہرا آزماتھے۔ لیکن میں نہایت عزم اور مضبوط  
ارادے کے ساتھ عمل میں مصروف رہا، اس زمانے میں خوفناک فحشوات اور بے حد گندے خوابوں کا  
سلسلہ جاری رہا۔ ایک روز شمع کی تو میں ڈوبا ہوا تھا کہ ایک شمع غائب ہو گئی اور سارا کمرہ دھندلے  
لوندے سے بھر گیا۔ جیسے خالص لوندیں بلکہ صرف نورانی غبار ہر طرف چھایا ہوا ہے۔ اس سے عجیب تر یہ کہ  
شمع اچانک بھڑک اٹھی اور سراروں کا ایک سیلاب اس کی ٹو سے اُبھر کر سارے کمرے میں پھیل گیا۔ پھر شمع  
اصل حالت میں آگئی اور اس کے گرد ایک مینڈک ادھر اُدھر پھرنے لگا اچھلتا نظر آیا۔ پھر وہ بھی غائب  
ہو گیا۔ یہ وہم بھی نہیں ہو سکتا کہ کمرے میں باہر سے مینڈک آ گیا ہوگا۔

ننانوے فیصد ہی لوگوں کو خوفناک مناظر سے وحشت ہوتی ہے۔ مگر بعض اللہ کے بندے  
ایسے بھی ہیں جو ان سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

محمد زبیر پاکستان چوک (خط مؤرخہ ۱۴ ستمبر ۱۹۶۸ء میں) کراچی رقم طراز ہیں کہ:  
شمع کی تو میں ڈروانی صوتیں نہر آتی ہیں۔ لیکن ان ڈروانی صوتوں کو دیکھ کر خوف کے  
 بجائے مسرت کا احساس ہوتا ہے اور میں بخور ان خوفناک شکلوں کو گھورنے لگتا ہوں۔ کبھی کبھی ایسا  
 لگتا ہے کہ یہ عجیب صوتیں بڑے کرب کے عالم میں فنا ہو رہی ہیں، اس تصور سے مزید اول نشاندہ فتح  
 کے احساس سے شگفتہ ہو جاتا ہے کہ میں نے ان ڈروانی صوتوں کو ختم کر کے دم لیا۔

ایک اور صاحب کو رنگی سے لکھتے ہیں کہ:  
یہ ایک شمع کی ٹو بٹھ گئی اور میں نے اس کی تو میں زندہ شیر چلتے پھرتے دیکھا، مگر میں اسے

سے وہی شمع کی ٹو اور وہی شیر، نہ جانے ان دونوں میں کیا مناسبت ہے۔

اسکے دو پیروں اور اگلے دھڑکوپر کی طرح نہ دیکھ سکا۔ پیشانی سے پیلے خواب دیکھنے کا عادی نہ تھا۔ یہ عمل شروع کرتے ہی خوابوں کا ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو گیا، اس کے ساتھ جسمی پہچان کے دورے پڑنے لگے۔ نہ جانے یہ آگ کہاں سے بھڑک اٹھی۔

شیخ مینی ہویا دوسری مشقیں، ان تمام مشقوں سے نفس میں جو پہچان برپا ہوتا ہے اس کا اظہار کبھی خوفناک یا شرمناک خوابوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ کبھی عجیب و غریب تصورات اور مشاہدات کے روپ میں! انصافِ تعمیر و منطقتِ شخصیت کے تمام طلبہ اور طالبات کو اس مرحلے سے گزرنا پڑتا ہے۔ بعض بچہ ریت گز جاتے ہیں، اور بعض درمیان میں دم ٹوڑ دیتے ہیں۔ سانس اور ارتکازِ توجہ کی مشقوں کے سبب جذبات کی کڑھری جھٹی ندری میں چو آباں پیدا ہو جاتا ہے۔ اسے تطہیر کا عمل کہتے ہیں۔

## ماہِ مینی

بچپن سے لے کر بڑھاپے تک ہم چاند کے تلسیم میں اسیر رہتے ہیں، کچھ چاند کو دیکھ کر اس طرح ہمکنائے گویا اس کی گود میں چلا رہا ہوتا ہے۔ عمر بڑھتی ہے تو چاند ہمارے غور و فکر کا مرکز بن جاتا ہے۔ جوان دلوں میں چاند کی چاندنی، مسکوں اور آرزوؤں کے عجیب و غریب تجارِ بچائے پیدا کرتی ہے۔ یہ عشاق کا محبوب ہے، محبوبوں کا رقیب ہے، شعرا کا منظورِ نظر ہے، شعرا کا استعارہ ہے اور سائنسدانوں کے لئے نظریاتِ سمی کے آئینہ جمال کی حیثیت رکھتا ہے۔ چاند کی سطح کا معائنہ کرنے والے غلامِ ازلوں کا بیان ہے کہ چاند ایک مردہ ستیارد ہے، وہاں نور ہے نہ زندگی، جن ہے نہ روشنی، حرارت ہے نہ توانائی کھریا مٹی جیسی زمین ہے نہ تانیک کڑھے ہیں، بنجر بیاض اور ابلے ہوئے آتش فشانی لاوے کے تودے، ہیں، یہ تو ہوا کرہ قمر کے ستیاؤں کا چشم دید بیان؛ لیکن ہم فناک نشینوں کے لئے آج بھی چاند مینی ہی حسن، قمرِ نور، قمرِ تازگی اور قمرِ روشنی ہے جو ہمیشہ سے جتنی میں کل رات اتنی سرور کی باوجود بیکرِ سماں کھڑا چاند کو تک رہا اور موسوں کہ ہاتھ لگا کر ارضی زلزلے چاند کے بارے میں کچھ بھی کہیں... اور بین الاقوامی فضائی ادارے کی رپورٹ کچھ بھی کہیں نہ ہو جو ہماری نگاہوں، ہمارے خیالات، ہمارے جذبات



ہم ہیں ستیارتہ گرسنار و طراز  
چاند تاروں کو فشتش راہ کریں  
سکرہ ارض صرف ایک دہلیز  
آہ اب سیر جلوہ گاہ کریں،

بے شک ان اربوں، کھربوں، پدموں، سنگھوں، جہانکھوں (یہ انداز کتنے عجیب و غریب لگتے ہیں) میل پر پہلی ہوئی کائنات کے ایک گوشے میں کتبۂ ارض و ہلیز یعنی پوکسٹ اور کتبۂ قمر زینے کی حیثیت رکھتا ہے یقیناً آئندہ چند سال میں چاند کی طرح مزخ و مشتربھی انسانی دسترس میں آجائیں گے۔ دسترس کے معنی یہ نہیں کہ انسان وہاں جا کر آباد ہو جائے گا، عرض کرنا صرف یہ ہے کہ آئندہ چند سال میں ہمارے نظام شمسی کے ان ستاروں کا وہ طلسم ٹوٹ جائے گا جو دوری اور لاعلمی کی بنا پر ہم خاکیوں نے قائم کر رکھا ہے۔

## یہ کائنات

میں ان سطور میں جس کائنات کا ذکر کر رہا ہوں وہ اتنی چڑا سوار ہے کہ ہم فی الحال عقل کی مدد سے نہیں تجزیہ کی امداد سے ہی اس کے بائے میں کوئی اندازہ قائم کر سکتے ہیں، اس کائنات کی پیمائش عام ماہ و سال کے حساب سے ممکن نہیں۔ صرف ”نوری“ سال کے گزرتے ہیں ان عجیب فاصلوں کو ناپ سکتے ہیں جن سے یہ خطا رہا خلا میں مرکب ہیں۔

فردوغ حسن سے ہو کر گندہا ہوں میں

ہر ایک لمحہ دید ایک سالِ نوری ہے

سالِ نوری کے بائے میں انسان جان لینا کافی ہے کہ روشنی کی رفتار ایک لاکھ چھیاسی ہزار فی سکنڈ یا تقریباً ایک کروڑ لاکھ میل فی منٹ ہے۔ اگر انسان روشنی کی رفتار سے پرواز کرے تو اس منٹ میں چاند سے آگے نکل جائے گا اور صرف پانچ گھنٹے میں اس نظام شمسی کی حدود پار کرے گا۔

ہماری کہکشاں کی طرح کائنات میں اب تک دس ارب کہکشاں فی نظام دریافت ہو چکے ہیں۔ ان محدود خلاؤں میں کہکشاں فی نظاموں کے جتنے پائے جاتے ہیں۔ ہر جتنے میں لاکھوں کروڑوں کہکشاں ہوتی ہیں اور کہکشاں میں زمین کی طرح اربوں ستارے ہوتے ہیں۔ ہمیں جو کہکشاں نظر آتی ہے اس میں دس کھرب ستارے (زمین کی طرح) ہیں۔ ایک ستارے سے دوسرے ستارے میں جانے کے لئے اتنی ہلر۔ نوری میل کی مسافت طے کرنی پڑے گی، ہماری کہکشاں کے پانچواں حصے۔ اس مدار کو عبور کرنے کے بعد دوسرا کہکشاں فی نظام شروع ہوتا ہے جس کا نام اینڈرومیڈا (ANDROMEDA) ہے۔ زمین سے اس کا فاصلہ ۲ لاکھ نوری سال ہے۔ کہکشاؤں کا سب سے بڑا جتنہ (HERCULUS) ہم سے تین کروڑ نوری سال کی مسافت پر واقع ہے، اس کے آگے پھر خلا رہے۔ پھر کہکشاں فی نظام ہے، پھر خلا ہے، پھر کہکشاں ہیں۔ آخر یہ سلسلہ کہاں تک چلا جاتا ہے۔ اس کے جواب میں صرف یہ عرض کر سکتا ہوں کہ :

پہلے منزل، پس منزل۔ پس منزل اور پھر

راستے دُوب گئے عالم تنہائی میں

لیجئے گفتگو چاند سے شروع ہوتی تھی اور کہکشاں تک جا پہنچی۔ چاند کے اثر سے نہ صرف موسمی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں نہ فقط ہول میں غوار بھٹا پیدا ہوتا ہے۔ نہ تنہا فضا کی طوفان اٹکتے ہیں بلکہ چاند کو ارض کی نباتاتی اور حیوانی زندگی پر ایسے دور رس اثرات ڈالتا ہے کہ فی الحال پوری طرح اس کا اندازہ لگانا ممکن نہیں۔ نجوم اور طب کے علماء صدیوں پہلے چاند کے اس طلسمی عمل کی نشاندہی کر چکے ہیں مگر کم ہدایت (ستیاروں کے علم) نے اب تک اس کی مکمل تصدیق نہیں کی۔ نباتات کی زندگی اور نشوونما پر چاند کے کیا اثرات پڑتے ہیں، اس کی سائنسی تطبیق حیران کن ہے، ایک دھت میں دو فولاد کی سفلیں گاڑ دی گئیں اور بجلی کی رو کو جانچنے والے آلات کی مدد سے وقتاً فوقتاً برقی کرنٹ کو ناپا جاتا رہا۔ پتہ چلا کہ برقی رو چاند کے آثار چڑھاؤ کے ساتھ گھٹتی بڑھتی رہتی ہے۔ چودھویں رات میں دُوبتوں کے اندر سب سے زیادہ برقی رو ہوتی ہے اور پھر گھٹتے گھٹتے آدھن کی رات کو



بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ معلوم ہوا کہ چاند کا زوال و کمال بنات کو کسی کسی حد تک بتیادیتا یعنی ان میں  
 برقی روپیہ گردش کرتا ہے۔ بنات کی طرح جوانی زندگی پر بھی چاند دور میں اثرات ڈالتا ہے۔ سمندر کے کنارے  
 پرے سے آنے والے گھونگھول اور سپیوں کی مثال کو لیجئے۔ چودھویں رات میں سپیوں (سڈن) پوری طرح  
 کھل جاتی ہیں اور چاند چلنے لگتا ہے۔ سمندر ہوتی چلی جاتی ہیں، اس سلسلے میں باقاعدہ لیباریٹر  
 ٹیسٹ کئے گئے ہیں۔ سمندر کے ساحل سے چند گھونگھول اٹھا کر پانی کے ٹب میں ڈال دیتے گئے، اسٹام  
 یہ کیا گیا کہ تب کا درجہ حرارت ایکہ سی ہے۔ پہلے دو گھنٹے میں کوئی عجیب بات پیش نہیں آتی۔ اس  
 کے بعد ایکس ایم ٹیج ہوا۔ یہ لیباریٹر سمندر کے کنارے واقع تھی۔ سمندر کی لہریں اگر ٹب سے ٹکرائی  
 تھیں۔ یہ کراؤ بوجھانے کے دلوں میں نہایت شدید ہوتا تھا۔ اس طرح بوجھانے کے ساتھ ٹب  
 میں پرے سے آنے والے گھونگھول کے کھلنے بند ہونے میں ایک باقاعدگی پیدا ہوتی تھی۔ اس طرح لیباریٹر  
 (تجربہ گاہ) کے تجربے سے ثابت ہو گیا کہ چاند کا گھونگھول کی سپیوں کے کھلنے بند ہونے سے کتنا  
 گہرا تعلق ہے؟ گھونگھول کے علاوہ زمینی کیچڑوں پر بھی چاند کے اثرات کا مطالعہ کیا گیا اور کچھ اسی قسم  
 کے مشاہدے کئے گئے یہی نہیں بلکہ آلو گوبھی، کاجر، اور دوسری ترکاریوں کی بڑھوتری پر بھی چاند  
 اثر انداز ہوتا ہے۔ فضا کے دباؤ، مضافیسی قوت اور کشش ثقل بھی شعاعِ قرص سے متاثر ہوتی ہے  
 اس پر بھی نفسیات و افوں نے تحقیق کی ہے کہ انسان کی احساساتی، ذہنی اور دماغی کیفیت اور  
 اس کے جذبات، احساسات اور تصورات پر چاند کے کیا اثرات پڑتے ہیں (DR. HAROLD WEAR)  
 کی تحقیق یہ ہے کہ عروجِ ماہ کے زمانے میں (پہلی سے چودھویں تک) حافظہ انسانی  
 تصورات اور ذہنی جذبات چاند کی تحریک سے شدت کے ساتھ اثر پذیر ہوتے ہیں، ان کے علاوہ  
 ڈاکٹر چارلس کمپنے خاص طور پر تیار کئے ہوئے آلات کے ذریعے انسانی دماغ سے گزرتی رہنے  
 والی لہروں کی درجہ بندی کی تو پتہ چلا کہ اٹھائیس دن کے وقفے میں ان لہروں کی گردش اور قوت  
 میں نمایاں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ اس کمی بیشی کا تعلق چاند کے کمال اور اس کے زوال سے ہے۔  
 برلن یونیورسٹی کے DR. FLEECE نے ۱۹۵۵ء میں متواتر مشاہدات سے دریافت کر لیا تھا کہ

بڑھنے گھٹنے چاند کے اثرات جسمانی امراض ہی نہیں ذہنی بیماریوں پر بھی پڑتے ہیں۔ ڈاکٹر فلیس کی تحقیق کا بخیر ظہیر ہے کہ انسانی زندگی پر وقت کے دو چکر اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایک چتر تیس دن کا ہے اور دوسرا اٹھائیس دن کا، تیس دن والا چکر کا تعلق جسمانی زندگی اور اٹھائیس دن والا چکر کا تعلق ذہنی زندگی سے ہے۔ اسٹریلیا کے ڈاکٹر FELBSHER نے اپنی یونیورسٹی کے چار سولہ سالہ کو بحریہ کے لئے چھانٹا، نتائج یہ سامنے آئے کہ اکثر مشینیں حافظہ کی کارکردگی، قوت عمل اور انسان کی ذہنی صلاحیتیں کششِ مہرہ کے اثرات پر کام کرتی ہیں۔ امریک کی ہینریٹا ہاریلو کے شعبہ تحقیقات نے ایک فیماضہ صومعہ بیان یہی کے لئے چنا۔ مشورہ یہ تھا کہ ریلوے کے حادثات چڑھتے ہوئے چاند کے زمانے میں زیادہ ہوتے ہیں یا گھٹتے ہوتے چاند کے دنوں میں؟ اندازہ شمار سے ثابت ہوا کہ ہر دو چار ماہ کے زمانے میں حادثوں کا امکان اور تازہ زیادہ ہوتا ہے کیونکہ کششِ مہرہ سے انسانی جذبات میں غیر معمولی تلاطم پیدا ہو جاتا ہے۔ ماہرین جرائم کی رپورٹ بھی یہی ہے کہ قمری جینے کے شروع میں جرائم کا اوسط بڑھ جاتا ہے۔

## بخوم، طب اور جادو

فنِ بخوم میں چاند کو بجاہمیت حاصل ہے اور انسان کے رائج وراثت میں چاند کا جو مقام ہے اس کی ٹھیک ٹھیک نشان دہی ایک بخوم ہی کر سکتا ہے۔ آپ ہر کامل بخومی سے یہ معلوم حاصل کر سکتے ہیں۔ طب اور جادو کے متعلق آغا عرض کر دیا کہ قدیم اطباء کے خیال کے مطابق مریضوں کے علاج میں چاند کا آثار چڑھاؤ، غیر معمولی اثر اندازی کا حامل ہے۔ میرے والد مرحوم علامہ سید شفیق حسن ایلیا رحمۃ اللہ علیہ بعض دوائیں چڑھتے ہوئے چاند اور بعض دوائیں گھٹتے ہوئے چاند کے زمانے میں استعمال کرنے کی تاکید فرمایا کرتے تھے، بعض عملیات اور وظیفے ایسے ہیں جو قمر و غروب (قمری جینے کی چھبیں ستائیس اور اٹھائیس تاریخیں) کے دوران نہیں کئے جاتے۔ ہلال (پہلی رات کا چاند) سے لے کر بدر (ماہ کامل) تک کے عملیات، وظیفے اور چٹے

اور میں اور ہر سے کے کر بلال (پندہ ہوں سے چاند اس تک نہ لکے وظائف اور اعمال اور اجر  
حضرات نے فتح محمد اور جادوگری کا علمی مطالعہ کیا ہے۔ ان سے یہ بات پتہ چلتی ہے کہ سفید اور  
سب یا جادو (کالا اور سفید علم) کی کتابی کا تعلق چاند کی کن کن تاریخوں سے ہے۔ میں نے خود ایک  
ایسے عامل کا نفسیاتی مطالعہ اور ذہنی تجربہ کیا ہے جس نے قمری نیپہ کی پہلی تاریخ سے چوتھیں تک  
خاص وقت میں ہر صبح جو کر دیا کہ کیا یہ چاند کیا تھا اور چاند کے آخری دن ایک ایسی ہیپ چڑیل  
اسے نظر آتی تھی جس کا سر آسمان سے لگا ہوا تھا۔ میں نے ان شخص پر تجربی عمل کیا اور اس سے دریافت  
کیا کہ چیل کا نقشہ بعد کس نے دیکھا تھا تو اس نے بہ جودی کے نام میں اقرار کر لیا تھا کہ یہ چڑیل اس کے  
راشٹر کی پیدا کردہ تھی۔ ہاں طب اور چاندنی کی بحث میں یاد آیا کہ جس طرح بعض عملیات صرف چاند  
کو چاندنی میں کئے جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض دوائیں ایسی ہیں جو صرف بدرجہا کامل کے وقت  
تیار کی جاتی ہیں۔ اس کی تصدیق جید اطباء ہی کر سکتے ہیں۔

## روئے تاباں

چاند کو دیکھ کر آپ پر کیا کیا اثرات پڑتے ہیں، اس کا جائزہ خود نیپہ سنار دل سے لیا  
ہوا نیلا آسمان۔ نیلے آسمان کے چرخ میں گول، منول چمک دار چاند، ... چمک دار چاند کا حسن و جمال  
اس کی جذب کشش اور اس کی ہوشربا تاثیر اللہ اللہ کیا عالم ہوتا ہے  
گذا ہے کہ بھی جب چوتھیں کا چاند بدلے سے  
مہینہ سچل میں، اُن روئے تاباں یاد آتا ہے

اومی جتنا حساس ہوگا، جتنا یادداشت ہوگا، جتنا جذباتی ہوگا، جتنا جاہل پرست  
ہوگا، اس کے اعصاب جتنے انڈیز ہوں گے، چاند سے اس کا تاثر اتنا ہی شدید ہوگا۔ غیر متقی میرے  
اردو کے خدا کے سخن کہلاتے ہیں۔ یہ صاحب جس بلا کے تحت اس (SENSITIVE) اور جذباتی  
تھے اس کا اندازہ اردو ادب کے ہر طالب علم کو ہے۔ "نوکر متیر" (غیر نوشتہ مالیت) نہیں

خود سمجھتے ہیں کہ:

میں چاند کو ٹکنکی باندھ کر لڑکا کرتا تھا اور مجھے آئینہ ماہ میں ایک تصویر و مجمل چہرہ نظر آیا کرتا تھا۔ نہ جانے حضرت آدم سے لے کر اب تک کتنے ہزار، کتنے لاکھ، کتنے کروڑ عاشقوں نے چاند میں اپنے محبوب کے چہرے کی زیارت کی ہوگی۔ تیر صاحب صرف پیدائشی عاشق ہی نہیں تھے بلکہ اختلاجِ قلب اور مایخیاتی کیفیت کے بقاء و مرض بھی تھے۔ مایخیاء کے مریض کو کبھی بھی مایخیاء (LUNAR) کی رعایت سے تمیز نہ (LUNATIC) کہا جاتا ہے۔ قدیم طبیبوں اور مایخیاء کا بیان ہے کہ چڑھتے ہوئے چاند کے زمانے میں انسانی خون کے اندر مایا کا جوش پیدا ہو جاتا ہے، اس زمانے میں فصد نہیں کھلائی جاسکتی۔ قمری مہینے کے ابتدائی دو سہفتے میں خون کے اندر و کیمیائی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، ان کا اثر دل و دماغ پر پڑتا ہے اور بن لوگوں کا جگر خراب ہوتا ہے۔ سو ادویات کے مریض ہوتے ہیں ان پر چاند کے اثر سے خفقان اور مایخیاء کی ادویاتی یا پورکی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔

فروزِ مہر سے ہوا اختلاجِ قلب فزوں۔

بہارِ خفقان حلوتہ قمر ہو جائے

اختلاجِ قلب (دل کا ڈوبنا، دھوکنا، بیٹھنا، پھیرنا، پھڑپھڑانا) خفقان (گھٹنا، گھبراہٹ، خفا ہونا، وحشت و سرگیگی) جذبات میں تلاطم جنسی ہیجان، جوش و خروش اور نیم جونی کیفیت کا تعلق ہمگی کسی نہ کسی حد تک چاند کے عروج و زوال سے ہے۔ کیمیا ادویات میں بھی الگ الگ چاند کے اثرات سے بحث کی گئی ہے۔ کیمیا سازی میں چاندی بنانے کے بعض نسخے عروجِ مادہ سے تعلق رکھتے ہیں اور سونانے کے بعض نسخے سورج سے! راجنیلوگ میں ناک کے باتیں نغنے کے سانس کو قمری اور وائیں نغنے کے سانس کو شمسی کہا جاتا ہے۔

## ہومیوپیتھی اور چاند

طب کی طرح ہومیوپیتھی طرزِ علاج میں بھی چاند کے طلسمی اثرات کو تسلیم کیا گیا ہے۔

سی ایم لوگر ایم ڈی نے اپنی تصنیف (TIMES OF THE REMEDIES AND MOON PHASES)

میں اس موضوع پر بیسی سالانہ گفتگو کی ہے، یہ کتاب ڈاکٹر لوگر کے ذاتی تجربات و مشاہدات پر مشتمل ہے۔ انہوں نے علاج معالجے کے سلسلے میں قوت کی اہمیت (ٹائم فیکٹر) پر بہت زور دیا ہے۔ یعنی کون سی دوا کس وقت استعمال کی جائے کہ اس کے بھرپور اثرات ظاہر ہوں۔ وقت کا تعلق چاند کے مختلف ادوار (PHASES) سے ہے۔ چاند کے مختلف مرحلوں میں مختلف دوائیں مختلف اثرات پیدا کرتی ہیں، اس کا تجربہ ڈاکٹر لوگر نے خود اپنے کلینک (مطب) میں زیر علاج مریضوں پر کیا اور چاند کے گھٹنے بڑھنے کی پیش نظر دوائیں تجویز کیں اور ان کے اوقات نغیر کرتے یعنی چاند اگر فلاں درجے میں ہے تو کون سی اور کس طاقت کی دوا دینی چاہیے اور فلاں دور میں ہے تو کون سی دوا کارگر ہوگی، خیر ماہ بینی (مشق استغراق) کے بجائے گفتگو طیب، ہیمیوپیٹھی، نجوم، ہیئت اور دوسرے علوم کی شروعات ہوگی ماہ بینی کے ذہن پر کیا اثرات پڑتے ہیں۔ ہمارا اصل موضوع یہی ہے۔ فخر علی۔ (کشتیا۔ مشرق پاکستان) لکھتے ہیں کہ:

میں نے ۱۵ دسمبر ۱۹۶۶ء کو ماہ بینی کی مشق شروع کی تھی۔ آپ نے ہدایت کی تھی کہ ماہ بینی سے قبل مشق تنفس کے تین چکر کئے جائیں اور اس کے بعد آرام و نشست میں بیچہ کر چاند کے کسی ایک نقطے POINT پر پلک بھپکائے بغیر نظروں جھاڑی جائیں۔ میں نے اس مشق کا آغاز پندرہ سکنڈ سے کیا تھا اور ایک سال میں رفتہ رفتہ ماہ بینی کا وقفہ ۴۵ منٹ تک بڑھا دیا۔ یعنی میں پلک بھپکائے بغیر پلک گھٹنے لگ چاند کو ٹھنکی باندھ کر دیکھ سکتا تھا۔ ہدایت کے بموجب مہینے کی جن تاریخوں تک چاند افاقی شب یعنی سرشام سے رات کے گیارہ بجے تک طلوع ہوتا ہے اس کی ٹھنکی باندھے بغیر چاند کو ٹھنکا رہتا اور جب چاند آخر شب میں طلوع ہوتا تو چاند کا مشاہدہ مہینی کیا کرتا، یعنی آنکھیں بند کر کے تصور کر لیتا کہ چاند نگاہ باطن کے سامنے چمک رہا ہے اور سیری نظریں چاند کے قلب (دیج کے نقطے) پر مرکوز ہیں۔ شروع کے تین مہینے بے حد حوصلہ شکن اور آہستہ

# مشابہ باطنی

یہی مشرقی پاکستاں کے غنائی اعلیٰ ماہر جنی کے مشابہہ باطنی (آنکھیں بند کر کے تصور کرنا کہ چاند کی نگاہ باطن کے سامنے چمک رہا ہے) کے سلسلے میں لکھتے ہیں کہ:

میں نے چاند کے مشابہہ باطنی کے زمانے میں بارہا اپنے کو چاند پر یا چاند میں پایا ہے۔

غنائی مشابہہ کے تجربے کو میں بہت اہمیت دیتا ہوں، میں نے اس تجربے کے تاثرات اپنی ٹوئرس میں لکھ کر لئے تھے۔ یہ تاثرات بیش قیمت ہیں، جوں ہی سائنس کی مشق کے بعد میں نے انہیں بند کر کے چاند کے تصور کرنا شروع کیا، یہ محسوس ہوا کہ ایک نورانی جسم میرے خاکی وجود سے نکل کر چاند کی طرف پرواز کر گیا۔ لطف یہ ہے کہ میں جبکہ وقت اپنے دونوں حصوں (نورانی اور خاکی) میں زندہ اور باشعور تھا۔ جب سیرا نورانی جسم جسے مابعدالذاتیات میں ہم مثالی کہتے ہیں، اپنا اوشتم کے فنا بازی کی طرح چاند کی طرف پرواز کر رہا تھا تو مجھے اس خیالی نہنائی پر واکی تمام کیفیات کا پورا پورا احساس تھا اور میں اسی وقت یہی محسوس ہوا جیسا کہ میں نے میں نے اپنے پیکر خاکی میں موجود ہوں اور میرا پیکر خاکی کو ٹھکے کی چھنٹ پر دھرا رہا ہے۔ آخر میں چاند کی سطح پر اتر گیا، کہا جاتا ہے کہ چاند پر ۲۸۰ ٹریگرمی فارن ہائٹ، تو کم رہتا ہے لیکن میں نے یہاں تک کہ جسم نورانی نے چاند پر کوئی متبہہ بندی محسوس نہیں کی ہے شک فخر و دلریا چاند کے مسافروں کے قول کے مطابق چاند میں غار ریت کے ٹیلے اور بھر پور زمیں ہے۔ لیکن چاند کے خلا نورد ASTRONAUTS فریبک اور جن جیمس اے لاول اور ولیم اے اینڈرز کے بیان کے مطابق چاند کو تنوع، اورس، متورع اور تہا دنیا نہیں ہے۔ میں نے وہاں ایسا ہشتی سکڑا محسوس کیا کہ اگر زمین پر اس کی مثال نہیں ملتی، البتہ میں نے چاند کی سطح پر کوئی زندہ وجود نہیں دیکھا، یہ تجربات، غنائی (مشرق پاکستان) کے ہیں۔ ان تجربات کی اہمیت اور حقیقت کیا ہے۔ بیٹر الجھا ہوا۔ سنا ہے۔ مختصر یہ کہ محبت اور بچی کے عالم میں لاشعور بھر رہا ہے اور لاشعور کے نقوش خطوط، تصاویر اور مناظر باطنی نگاہ کے ساتھ

گرتے ہیں۔ غنما رعلی نے جو کچھ دیکھا وہ اپنے اندر دیکھا۔ اپنے اندر محسوس کیا، انسانی غنما کا کائنات کا آئینہ، منظر غنما ٹیکسوسپ ہے۔ ایک چاند کیا ہے حقیقت یہ ہے کہ مرتزح، عطار، زہرہ، شتر کی سورج اور سورج کے نظام میں پڑے جو لاکھوں کروڑوں انما شمس اور ایوں لاکھ شمس جیسے موجود ہیں ان سب کی تصویریں، سب کے کس، سب کی پیچھا کیا، اور سب کے، انما شمس کے، میں بہر لمحہ اپنا پر تو اور اپنا عکس ڈالتے رہتے ہیں، باہر جو کچھ نظر آتا ہے زمین سے ہے اور سورج سے زمین تک وہ سب کا رب ہمارے نفس کے اندر جاوہ کر ہے۔ ذہن اور نفس کو چھوڑ دینا کہ یہ نہ دکھائی دینے والی چیزیں ہیں۔ فلاسفی، پانچ چھ فٹ کے جسم پر نظر ڈال جائیے اور سوچئے کہ یہ من دون کا پیکر گوشت اور عجب لہو عصب کیسا عجیب و غریب کارخانہ حیات ہے۔ تار، ٹیلی فون، لاکھی وائریس، ٹیلی ویژن اور غلابازی کے اس عہد طلسم میں بھی، انسانی جسم صرف جسم کا ذکر ہے روح اور نفس کا نہیں۔ دنیا کی ہر مشین سے کروڑوں گنا پیچیدہ ہے۔ انسان کے باطنی حواس کو چھوڑ بیٹے۔ ظاہری حواس دیکھنا، سنا، چکھنا، چھونا، سینچنا کی طرف آئینے پر عکس ونگ ہو جائے گی۔ مثلاً چکھنے کی حس (حس ذائقہ) ہے، ہمارے زبان لینی جیب پر ہیں نہ انما شمس، یہ انما اعصاب اور خلیات (SELS) سے بنے ہوئے ہیں اور ان کا تعلق دماغ سے ہے۔

جب ہم اپنی جیب پر کوئی چیز رکھتے ہیں تو ان اعصاب میں خاص قسم کی برقی رو پیدا ہوتی ہے۔ یہ برقی رو خلیاتی نظام ترسیل یا کمیونی کیشن (COMMUNICATION) کے ذریعے دماغ کے اس رقبے میں پہنچتی ہے جہاں چکھنے یا ذائقے کا مرکز واقع ہے اور فوراً میں احساس ہو جاتا ہے کہ جیب پر رکھنے والی چیز کڑوی ہے، میٹھی ہے، پھلکی ہے، بے نمک ہے، ہلکی ہے یا تازہ، بظاہر یہ عمل ایک سیکنڈ میں ظہور پذیر ہوتا ہے۔ یعنی زبان پر رکھنے ہی چیز کے ذائقے کا پتہ چل جاتا ہے۔ لیکن اس ایک سیکنڈ میں کیا کچھ ہو گیا؟ فلاس پر تو غور کیجئے۔ کروڑوں خلیے حرکت میں آگئے۔ بے شمار برقی بہرے زبان سے دماغ تک اور دماغ سے زبان تک دوڑ گئیں اور ہزاروں اکٹھا ہوتے ہوئے عمل ہو گئے۔ اچھا زبان سے کان کی طرف آئے۔ کان میں کہا جاتا ہے کہ سننے والے خلیات

کی تعداد ایک لاکھ ہوتی ہے۔ جوڑی آواز کی کوئی لہر، کان کے بیرونی پردے سے چوڑی ہے، سمیت سے تعلق رکھنے والے ایک لاکھ خلیے ظنورے کے تاروں کی طرح بھی جھپٹانے لگتے ہیں اور یہ بھی جھنڈا ہٹ و دماغ میں پہنچ کر دائرہ کی لہروں اور پھر الفاظ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ سننے کا عمل بھی ایک سیکنڈ کے ہزارویں حصے میں ظنور پڑے ہو جاتا ہے، مگر اس ہزارویں حصہ سیکنڈ میں کتنے لاکھ غلیبات اور عصا ب نے مل جل کر کتنا بڑا کام انجام دیا۔ فی الحال تو ہم اس کا اندازہ بھی نہیں رکھا سکتے۔ میں نے فی الحال کا لفظ جان بوجھ کر استعمال کیا ہے۔ کیونکہ انجام کار تو جو بن جم کے ایک ایک عمل کی صحیح کیفیت معلوم نہیں کی جاتی۔ کان سے جنت لگا کر تینے آنکھوں میں گھس جاتیں۔ اندازہ ہے کہ آنکھوں کے اندر کوئی تیرہ کرو خلیے ہیں، جو روشنی کو قبول کرنے کی استعداد رکھتے ہیں۔ ذرا پھر روشنی کو محسوس کر لینے والے خلیوں کی تعداد پر ایک نظر ڈال لیجئے۔

..... ۱۳ یعنی ۱۳ سولہ لاکھ۔ اللہ و اکبر، انسانی جسم کی کارگزاری کی کوئی حد ہے۔ انسان کے تمام ظاہری و باطنی حواس کا مرکز دماغ اور صرف دماغ ہے۔ حواس کے ذریعہ دماغ جو کارگزاریاں بجا لاتا ہے، وہ ہمارے علم میں آ جاتی ہیں کیونکہ انہیں ہم دیکھ سکتے، سونگھ سکتے ہیں۔ لیکن انسانی دماغ نفس کی تہوں یا ذہن کی دنیا میں جن نت نئی کار فرمایوں بلکہ جبر کا یلو کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اس کا اندازہ اور تخمینہ اب تک ممکن نہیں ہو سکا۔ انسانی نفس کتنی تہوں اور پرتوں میں تقسیم ہے؟ اس کی اصل حقیقت سے کوئی واقف نہیں۔ بات سمجھنے اور سمجھانے کے لئے محض آسانی کی غرض سے آٹا کہا جاسکتا ہے کہ شعور کی ایک کیفیت بیداری سے تاملی کیفیت ہے یعنی جب وہ پوری طرح چوکنا اور اس کی رفتار بیدھی تیز اور ہمہ جہتی ہوتی ہے مثلاً ان چاند سطور کی تصویر کے وقت پوری طرح شوخی کے عمل اور اس کی رفتار سے باخبر ہوں۔ مجھے پوری طرح اندازہ ہے کہ کیا لکھ رہا ہوں۔ قلم کس رفتار سے چل رہا ہے؟ الفاظ کس ترتیب سے پہلے دماغ میں اور پھر دماغ سے قلم کی نوک پڑتے ہیں شعور کی دوسری کیفیت وہ ہوگی، جب ابھی اچھی شک کر میں لیٹ جاؤں گا۔ آنکھیں بند کروں گا۔ منظم طور پر سوچنا بند ہو جائے گا۔ اس حالت میں شعور کی سطح سے خیالات



کی رو قرعے آزادی کے ساتھ خود بخود پہنچ گئی ہے۔ ایسی حالت میں سوچنے والا کہ انداز تو ہوتا ہے کہ وہ کیا سوچ رہا ہے؟ تاہم ان کا شدید خیالات کی رو میں پوری طرح خلل انداز نہیں ہوتا، آپ پڑھیں گھٹے میں دو مرتبہ اس کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں، سرتے دقت اور جاگتے دقت۔ جاگتے اور سونے کے درمیان وہ اپنی حالت سے گزرتا ہوتا ہے۔ یعنی شعور کی رفتار سست ہو جاتی ہے اور خیالات کی روانہ آزادی کے ساتھ پہنچ لگتی ہے۔ استغراق (مثلاً البعیر، العجلی، التیجر، التصدير، شمع مینی، بلو مینی، ماہ مینی اور سورج مینی) کی جتنی مشقیں ہیں، ان کا مقصد یہ ہے کہ شعور کی تیرفتاری کو کم کر کے ذہن کو دقت دیا جائے کہ وہ اپنی تیزی سے نقل و حرکت کرتے کہ جب انسان پلک جھپکے یا غمبیکہ کسی نقطے پر اپنی توجہ مرکوز کر دیتا ہے اور دل و دماغ کی تمام تر طاقت وہیں جمع جاتی ہے تو دماغ کے شعور کی اعصاب پر ٹھکن کی سی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے اور ہم خواب و بیداری کے درمیان وقفے میں داخل ہو جاتے ہیں۔ چوں ہی ذہنی خواب و بیداری کی درمیان منزل میں داخل ہوتا ہے خواب غمانے کا دو کھل جاتا ہے لیکن شیخہ کہہ کر یہ عجیب و غریب نفس نظر نہیں آتے۔ عالم استغراق کے آثار و دور رس، خیال انگیز اور ہم مشاہدے اور تجربے نظر ان ہی لوگوں کو نصیب ہوتے ہیں جو نصاب تعمیر و تخلیق شخصیت کی تشکیل کسی رہنما کی نگرانی میں کرتے ہیں۔

میں نے مختار علی کی شفیقہ ماہ مینی کے تجربات پر تفصیل بحث اس لئے کی ہے کہ ان تجربات و مشاہدات سے آپ کو مشفقوں کے اثرات کی نوعیت کا پوری طرح اندازہ ہو سکے۔ مختار علی نے ڈوب جانے کی حالت میں پانچ کا سفر کیا وہ حقیقت روحانی سفر تھا۔

بئی منزل نہ بود۔ در سہر روحانی

(یعنی روحانی سفر میں کسی دوری اور مسافت کا سوال ہی نہیں ہوتا) بظاہر چاندیم سے دو لاکھ انتالیس ہزار میل کے فاصلے پر ملا میں چمک رہا ہے مگر دراصل چاند کے تمام مناظر زمین فضا، وادیاں اور تانیک حصہ (DARK SIDE) انسانی نفس پر ہی طرح چھپے ہوئے ہیں جس طرح

کسی نامی فیتہ پر کوئی حجت اچھڑا۔ اپنی تمام تفصیلات (آواز اور نظام) کے ساتھ چھپا ہوا ہوتا ہے  
 اگر ہم کوشش کریں، باقاعدہ مشق و ریاضت میں لگے رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ نفس کے راستے چاند پر  
 نہ پہنچ سکیں۔ غور و غملی نے چاند کا سب مافی سفر طے نہیں کیا، ذہنی سفر طے کیا ہے، ہاں یہ صحیح ہے  
 کہ کہہ قمر کے اس ذہنی سفر کے تاثرات مجہاں اتنے ہی اہم ہیں جتنے خلائی سفر کے۔

## قمر جہاں اور قمر

قمر جہاں یا ایک اسی سالہ لڑکی ہے۔ قمر کی دلچسپ کہانی سننے کے قابل ہے۔ ۱۳ جنوری ۱۹۹۹ء  
 کے خط میں لکھتی ہے کہ:

رتیں جی! پہلے یہ بتا دوں کہ میں ایک اسی سالہ لڑکی ہوں۔ میری تاریخ پیدائش ۱۴ اگست  
 سن ۱۹۷۷ء ہے۔ میرا تعلق خاندان سادات سے ہے۔ ہمارا سلسلہ نسب امام جعفر صادقؑ تک۔  
 پہنچتا ہے۔ عمر کے لحاظ سے ذیل ڈول کچھ زیادہ ہے بلکہ بہت ہی زیادہ۔ آپ کو خط لکھنے کی ہمت  
 اس نے پیش آئی کہ ابھی ابھی آپ کا مضمون »ماہِ نبیؐ نظر سے گزرا، میں اس سلسلے میں اپنی سہ ماہی  
 چاہتی ہوں۔ مختار علی (مشرقی پاکستان) نے تو قسماً ماہِ نبی اختیار کیا تھی مگر میں تو قدرتنا چاہتی  
 کہ تکتے پرچہ ہوں، چاند سونے نہیں دیتا۔ مجھے اپنی طرف کھینچنا ہے۔ سہ ماہی رات ڈال کر جاگنے  
 جاگتے گزر جاتی ہے۔ لاکھ آنکھیں چراتی ہوں، مگر چاند اپنی طاقت دیکھنے پر مجبور کر دیتا ہے میں  
 کروٹ بدل کر چاند کی طرف سے منہ پھیر لیتی ہوں، مگر نہ جاتے کہ چاند کو دیکھنے لگتی ہوں، ابھی  
 چند دن پہلے رات کو ہڑ بڑا کر اٹھ بیٹھی۔ دیکھا کہ جسم کے اندر چاند ہی چاند ہی بھری ہوئی ہے۔  
 دماغ میں آنکھوں میں سانس میں اندر ہی نور تھا، آنکھیں بند کر لینے سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا  
 وہی میں تھی، وہی عالم نور میں ہوتا تھا کہ جسم اب چھٹا۔ کاش آپ اس حالت کو محسوس کر سکتے۔  
 محل ہی شب میں غور و غملی ہوتی ہے، دماغ میں روشنی بھرتی ہے۔ مجھے ہر رات کی پہلے  
 سے جبر ہو جاتی ہے۔ لیکن اس خوف سے کہ ٹوک کہیں پاگل نہ سمجھ لیں کسی بے وقوف نہیں کرتی۔ جب

گھر کے بڑے کوئی فیصلہ کرتے ہیں تو مجھے نامعلوم طریقہ پر معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ فیصلہ صحیح ہے یا غلط۔ کچھ بدلتی ہوں تو لوگ ڈانٹ دیتے ہیں کہ بڑوں کی باتوں میں نہیں بولا کرتے۔ مگر انجام کار میری ہی ایت سچ نکلتی ہے۔ نظر پڑتے ہی لوگوں کی نادانیوں اور خصلتوں کو سمجھ لیتی ہوں۔ کوئی سوچ رہا ہو تو پتہ چل جاتا ہے کہ کیا سوچ رہا ہے؟ ہاں۔ یاد آتا کہ بعض اوقات ہر چیز کے گرد پیلے رنگ کا حاشیہ نظر آتا ہے۔ کبھی خطرناک ترین موقعوں پر کبھی نہیں ڈرتی کبھی اپنے سارے تک سے اچھل پڑتی ہوں۔ رات کو اپنے جسم میں ناچتی پھرتی ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ دھواں ہو گئی ہوں میسرے سے میرا جسم لاش کی طرح پڑا ہوتا ہے۔ میں کبھی اس کشش کے دل میں گھستتی ہوں کبھی دماغ کی نہیں کھولتی ہوں۔ اس حالت میں دل و دماغ کی ایک ایک رگ میں سما جاتی ہوں جسم بالکل ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔ ٹھنڈا اور نیم روشن سا! پانچ پانچ منٹ تک سانس روکے کھتی ہوں پھر بھی سانس لینے کو جی نہیں چاہتا۔ سانس رکھنے کی کیفیت میرے ارادے کے بغیر طاری ہوتی ہے اس وقت ایسا سہمہ رہتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتی جیسے نشے میں ہوں، حالانکہ زندگی بھر کبھی شہی چیز کی شکل تک نہیں دیکھی۔ ان دلوں کو شست سے بالکل نفرت ہو گئی ہے۔ جیسے ہی گوشت کی بوٹی توڑتی ہوں کوئی چیز اندر اچھل پھلتی ہے اور رگ رگ شل ہو جاتی ہے ناچار گوشت سے ہاتھ کھینچ لیتی ہوں۔ بیداری کے وقت دوسروں کے جسم سے لہر نکلتی دیکھتی ہوں۔ یہی نہیں۔ ہوا کی لہر ہے بھی مجھے نظر آ جاتی ہیں۔ یہ بے حد خفیہ خفیہ ہوتی ہیں جیسے ہوا کے سمندر میں ہم بیٹھے ہوں۔ عام طور پر یہ حالت دوپہر یا رات میں طاری ہوتی ہے۔

## تبدیلی جنس

ہاں۔ میں رات میں اور ہوتی ہوں دن میں اور۔ جیسے جنس تبدیل ہو گئی۔ مجھے عورت مرد میں کوئی فرق محسوس نہیں ہوتا۔ فقط ان کی رو صیں پیش نظر ہوتی ہیں (روح نہ عورت ہے نہ مرد) یعنی ان کے اندر کا انسان! میں ان انوکھی نرالی کیفیتوں (SUPER NORMALISM)

سے تنگ آگئی ہوں۔ مجھے اپنے ماحول سے دور لگتا ہے۔ کہیں جی ا خدا کے لئے یہ جی رہنا ہی کیجئے اور مجھے ان سمجھ میں نہ آنے والی چیزوں سے بچا دیتے۔

درحقیقت قمر جہاں ”قمر زدہ“ لڑکی ہے۔ وہ روحیت پسند PSYCHIC واقع ہوتی ہے۔ روحیت پسندان کی ذہنی ایس لوگوں کو کہتے ہیں۔ جن کے جسم پر ان کی روح کے اثرات غالب آجاتے ہیں۔ ایسے حواس لوگ حدود و جہاں پذیرا و رہنا نظر قدرت (چاندنی اور ہوا وغیرہ) سے شدید تاثر قبول کر کے گہری دروندی میں مبتلا رہا کرتے ہیں۔

عقل جب روح ہو گئی ہوگی

اور جبروح ہو گئی ہوگی

قمر جہاں پر چاندنی میں جو حیرت انگیز روحی کیفیتیں نظر آتی ہیں۔ عام کاروباری عقل ان کو سمجھ بھی نہیں سکتی۔ مثلاً بے اختیار چاند کو تکتے لگنا۔ یہ حسوس کرنا کہ جسم کے اندر چاندنی ہی چاندنی بھری ہوئی ہے۔ دلوں میں چھپی ہوئی باتیں معلوم کر لینا (کشف کی صلاحیت) ہر شے کے گرد پیلا حاشیہ نظر آنا، رات کو اپنے جسم میں ناچنے پھرنے، ایسا لگنا کہ دھواں بگئی ہوں، یہ حالت کہ میرا جسم میرے سامنے لاش کی طرح پڑا ہوا ہے اور میں بھی اس کے دل میں گمشدی ہوں۔ کبھی اس کے یعنی اپنے جسم کے دماغ کی تہوں کو کھلتی ہوں بعض اوقات پانچ پانچ منٹ تک سانس خود بخود رک جاتا ہے۔ قمر جہاں کے اس تجربے سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ روحیت کی استعداد پیدا کرنے کے لئے خود قدرت نے سانس روکنے کے عمل کو کتنی اہمیت دی ہے۔ گوشت سے نفرت، اس نفرت سے بھی پتہ چل سکتا ہے کہ ترک حیوانات (گوشت کھچلی اور انڈے کا استعمال چھوڑ دینا) سے روح کتنی لطیف ہو جاتی ہے۔ دوسروں کے جسم سے لہروں کے اخراج کا مشاہدہ۔ ہوا کی تنقی مٹی لہروں کو دیکھنا۔ تبدیلی جنس یعنی دن میں اور شب میں اور عورت مرد میں فرق محسوس نہ کرنا نتیجہ لگنا کہ روح نہ مرد ہے نہ عورت۔ وہ ایک ایسی حقیقت ہے جو بیک وقت مرد بھی ہے، عورت بھی ....!

قمر جہاں واقعی قمر کی موکل ہیں۔ اس مزاج کے لوگ اگر ماہِ مہی شروع کر دیں تو چند ہی روز میں روحی

ترقی کا آتنا فاصلہ طے کر لیتے ہیں جتنا دو سکے حضرات سالہا سال کی سیاحت اور عبادت کے بعد بھی ہنسنے لگے کر سکتے ہیں۔

میں نے ذکرِ تحریر کے حوالے سے عرض کیا تھا کہ میری تیسری (تقریباً) طرح (قرضہ واقع ہوتے تھے۔ قرضہ (نفسیات کی اصطلاح میں نذرانی) انسان سوداگری اور خفائی بھی ہوا کرتا ہے۔ خود اپنی مزاجی کیفیت کے بارے میں فرماتے ہیں کہ:

حالت تو یہ کہ مجھ کو بھنوں سے ان ذراغ  
دلِ سوزشِ درونی سے جلتا ہے چون چرائش  
سینہ تمام چاک ہے سارا انگڑ ہے داغ  
کہتے ہیں مجلسوں میں مجھے مست ہے داغ  
از بسکہ بے دماغی نے پایا ہے اشتہا

میر صاحب کی بے دماغی کا سبب اصل قرضہ کی تھا، انہیں چاند میں سیاحت کا چہرہ نظر آیا کرتا تھا، انہیں کے مزاج کا ایک سافلیان یعنی چاند اور چاندنی کا مہینہ لکھتا ہے کہ:

## محبوبہ ماہِ رُخ

عجیب بات یہ ہے کہ چاند ہر رات کے چاند میں مجھے اپنی محبوبہ ماہِ رُخ کا حسین چہرہ نظر آتا ہے۔ چڑھتے ہوئے چاند کو گھنٹوں گنتا رہتا ہوں اور جی نہیں بھرتا۔ چودہویں رات میں آیا وہی ہے باہر چلا جاتا اور زبردِ کامل "پز نظر" کا رویتا ہوں۔ جیسے میری ماہِ رُخ محبوبہ چاند کی سطح پر پہنچ رہی ہے۔ البتہ کبھی بھی چاند تو ٹکے ہوئے خوف کی لہر جسم میں دوڑ جاتی ہے۔ دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے تاہم یہ کیفیت عارضی ہوتی ہے۔ اچھی طرح یاد ہے کہ ایک مرتبہ سوان کے مہینے میں جب خوب بارش ہو کر طلوع صاف ہو گیا تھا۔ میں چاند پر نظر کیا تو رات بھر دیکھا۔ چاند سے میری نظر چپک گئیں۔ رفتہ رفتہ آئینہ ماہ میں ایک خوبصورت سا چہرہ نمودار

ہونے لگا۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس کے سر پر ہیٹ تھا۔ میں نے فریٹسٹر رکھو کر کے چاند کی طرف  
 سے نظر بنیچا لیں، چند لمحے ہی چاند کو نکال دیا۔ تو اس میں کئی دلفریب چہرے حرکت کر رہے  
 تھے جس طرح فلمی پردے پر لہریں اُٹھتی اور ڈوب جاتی ہیں۔ چاند کی ٹھیک ٹھیک کیفیت یہی  
 تھی۔ اب تک یہ حالت ہے کہ چاند پر نظریں نہیں جم سکتے تو وہ سپارٹ نظر آتا ہے اور جم جاتی ہیں  
 تو قمر کی جگہ، پردہ فلم میں تبدیل ہو جاتی ہے اور ناقابل تصور مناظر دکھائی دیتے ہیں۔  
 لگتے ہیں..... ان مصاحب نے اپنے جو حالات لکھے ہیں ان سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ یہ صاحب  
 دل درد مند کے مانے ہوئے بے حد حساس اور اثر پذیر واقع ہوئے ہیں۔ موصوف کا نام زائد حسین  
 درویش ہے۔ ہر پور پور ارادہ کر رہے والے ہیں۔ لکھا ہے کہ فیالی دنیا میں نکلن یہ تہا ہوں اور اس  
 خوبصورت خیالی دنیا کی بدولت، مائوسی دنیا اور اس کی ضرورتوں سے بے نیاز ہو گیا ہوں۔

روحیت پسند لوگوں کی ذہنی حالت کا مطالعہ اور ان کے نفس کا تجزیہ خالص نفسیاتی  
 نقطہ نظر سے بہت اہمیت رکھتا ہے، چنانچہ میں نے قمر جہاں کو اپنا موضوع (معدول) بنا کر ان  
 سے چند سوالات کئے۔ ان سوالات کے جواب میں اس نے لکھا کہ :

آپ نے پوچھا ہے کہ کیفیت کب سے ہے؟ تو عرض یہ ہے کہ بچپن سے! مجھے تو ان احسا  
 تک کا اندازہ ہے جو شکم مادر میں رہے اندر تھے۔ اسی کہتی ہیں کہ تم نے نوہینے میں نہ صرف  
 چلنا بلکہ کچھ بولنا تک سیکھ لیا تھا۔ اسی کو ان کی زبانوں پر لیا کرتی تھیں کہ مٹھا ہے پپٹ۔ سے ایک چپل  
 پیدا ہوتی ہے یا اس کچی کرکسی ہاں یہ ہے۔ میں اپنی ہم عمر بچیوں سے جسم میں بڑی تھی اور اب بھی میرا  
 "ڈول" اپنی سہیلیوں سے کہیں زیادہ ہے۔ جسم ہی نہیں میرا ذہن بھی ہم عمر لڑکیوں سے بن رسید  
 ہے۔ اسی کی روایت ہے کہ میری چھ سال کی عمر تھی کہ کسی شادی کے ہنگامے میں گر کر بیچون ہو گئی۔  
 ٹوڑا اور میری جان نکل چکی تھی پھر خدا کی قدرت خود بخود جان لوٹ آئی۔ وہ شادی عجب اب تک یاد آتی  
 پانچ چھ سال کی عمر ہی میں میرے ذہن نے نوکیر بنا کر دیا تھا، ایک روز صبح ہم دوڑکار میں سوار  
 مشرق کی طرف جا رہی تھی کہ یکایک عجیب پر بے خودی چھا گئی یا یوں کہئے کہ روح نکل گئی۔ میں نے لوگوں

کو دیکھا تو ان کے گرد لٹکے ایک حاشیہ سا نظر آیا۔ گہرا گہری شہر شخص کے گرد روشنی کا محسوس ہالہ تھا (پہلا پہلا حاشیہ یاد ہے) ایک دفعہ سر دیو لیل میں بھی یہ صوبہ کما ہی تھی کہ مجھے اپنے سر کے گرد پہلی روشنی کا ایک دائرہ سا نظر آیا۔ یہ عرض کر دوں کہ بے ہواں چیلوں کا بھی نورانی ہالہ ہوتا ہے مگر بہت کم و اور محسوس۔ خیر آج راست کا ذکر سنیتے ہیں۔ بستر پر لیٹ کر ایک ایسی معینہ کے بارے میں سوچنے لگی جو کل دنیا سے سدھاری تھیں۔ یہ سوچتے ہی گہرے گہرے سانس آنے شروع ہو گئے اور پھر سانس قدرتی طور پر رک گیا، ایک ایک لمحے اپنے تنہوں میں مبتلا کو کی تیز بڑھوس ہوتی۔ موجود سے میرا تصور مبتلا کو کی بڑھ کے ساتھ وابستہ تھا۔ پھر ایسا لگا کہ وہ آگئی ہیں۔ پھر میرے جسم میں کچھ پیدا ہوتی۔ پھر اندر سے آواز آتی۔ اور پہلی آواز، آنکھیں کھول کر دیکھا تو فضا پر میری چھائی آ رہی تھی۔

رکس جس روز میں نے آپ کی خط لکھا تھا تو شب میں یہ وہم ہوا کہ آپ کہیں یہ لفظ معنام کے شائع نہ کر دیں۔ اس تصور سے لر گئی۔ آخر میں نے آپ کی طرف توجہ مبذول کی تو محسوس ہوا کہ آپ سیکر سامنے ہیں (ٹیلی ویجنی کے ذریعے) میں نے آپ سے گفتگو بھی کی تھی، اور آپ نے مجھے یقین دلایا کہ تیرا خط محفوظ ہے گا۔

جب میں بارہ تیرہ سال کی تھی تو اکثر ایسا ہوتا کہ دوپہر کا کھانا کھا کر لیٹ اور اپنے آپ سے بے خبری ہو گئی۔ پھر نہ جانے کہاں کہاں کی سیر کرتی پھرتی۔ موجودہ کیفیت یہ ہے کہ دماغ مسلسل روشن رہتا ہے۔ آنکھیں بند کرتی ہوں تو روشنیوں میں گھیر جاتی ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ میرے اندر بھی شمع روشن ہے۔ مجھے اپنا ہر عضو چلتا ہوا (متحرک) محسوس ہوتا ہے۔ ہر نبض نہ صرف باہر چلتی ہے بلکہ اسے اندر بھی رواں دواں پاتی ہوں۔ اپنے جسم کو ایک خوبصورت شے سمجھ کر سنبھالتی ہوں، اسکے علاوہ مجھ پر جب بھی ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہوتی ہے تو ایسا انسانی دیتا ہے جیسے دماغ کے پھلے حصے میں کوئی آیتہ لکھی ہوئی پہلی آیت پڑھ رہا ہے۔ میں بھی کثرت سے اس کا ورد کرتی ہوں، اس کے علاوہ سر کے پھلے حصے میں کچھ پیغامات گر بخنے لگتے ہیں۔ سننے کے اس عمل میں کانوں کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ ذہن کے پردے پر کچھ صوتیں ابھرتی ہیں۔ کبھی صرف آنکھیں ہوتی ہیں کبھی صرف ہونٹ!

گویا کوئی کسی چہرے کی تفصیلات کو رفتہ رفتہ فرس نشین کر رہا ہو۔ یعنی چہرے پو لٹے ہوئے غنوں ہونے ہیں۔ اُن کی آواز سن لیتی ہوں۔ الفاظ سمجھ میں نہیں آتے۔ شاید آپ یقین نہ کریں مگر واقعہ یہ ہے کہ جب میں کہیں جاتی ہوں تو زمین کے اندر سے آواز آتی ہے یا ایسا لگتا ہے جیسے زمین کے اندر سے کوئی مجھے کھینچ رہا ہے۔ غور کیا تو یہ نہ چلا کر زمین میں خزاں دفن ہے۔ پھر یہ بھی دیکھ لیتی ہوں کہ خزانہ کس چیز میں بند ہے۔ پھر یہ بھی کہ اس خزانے کو کون کاڑ گیا ہے۔ اب تک میں نے دو جگہ خزانہ دیکھا ہے۔ ایک جگہ چھوٹی بچی میں لگا ہوا ہے اور دوسری جگہ ایک ٹین کا ڈبہ زمین میں دفن ہے۔ میں نے یہ راز کسی کو نہیں بتلایا۔ لوگ پاگل سمجھتے۔ جب میں بیمار ہوتی ہوں تو از خود دوا متواتر ہو جاتی ہے اور صحت یاب ہو جاتی ہوں پھر یہ بھی پتہ چل جاتا ہے کہ یہ سو بھی کس کو راہی کے سبب پیدا ہوئی تھی۔ یہ ہے تیرا کینیت!

## بہترین معمول

میں نے تم جہاں کے خط کا خلاصہ اس لئے پیش کیا ہے کہ آپ سمجھ سکیں کہ ہم مابعد النبیائے کے نقطہ نظر سے روحیت پسند یا معمول (SENSITIVE) کہہ سکتے ہیں۔ اور اس کی کیا کیا فہم و فہم ہوئی ہیں؟ تم جہاں اعلیٰ درجے کی معمول واقع ہوئی ہیں، اُن کے ظاہری اور باطنی دونوں جواں پوری طرح چاق و چوبند اور مکمل ہے۔ نہ فطرتی عالم ہے کہ کم مادیوں کی کیفیت تھی وہ اب تک یاد ہے۔ چوبیس کی عمر میں گر کر جان بچا لکھی تھی، پھر لوٹ آئی۔ بے توجہی عاری ہوئی ہے تو جاندار اور بے جان چیزوں کے گرد فطرتی حاشیے نظر آتے ہیں۔ مرے ہوئے لوگوں کا تصور کتنی پس تھیہ۔ دوس جوتا ہے کہ اکی روح ملنے آئی ہے۔ اپنے اندر شمع کی روشنی کا احساس بقا ہے زمین میں خزانے نظر آتے ہیں وغیرہ۔ اگرچہ معمول بننے کی استعداد شہر نہیں موجود ہے۔ لیکن مزاج، ذہنی ساخت اور انداز طبعیت کے لحاظ سے شہر کی حساسیت کا پیمانہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ سوداوی مزاج رکھنے والے بہت جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں۔ جب کہ لمبی مزاج والوں میں معمول بننے کی صلاحیتیں



نسبتاً کم اور انکی ترقی کا عمل سست ہوتا ہے، مادہ بینی سے دل بننے کی صلاحیتیں بہت جلد بیدار ہو جاتی ہیں۔

مابعد النفسیات کی تحقیق کا ایک شعبہ ہے جسے PSYCHOKINESIS (مخفف P.K.) کہتے ہیں یعنی ارادے کی قوت سے چیزوں کو متحرک کر دیا میں نے مراد آباد میں ایک عامل کو دیکھا تھا جو کسی چیز مثلاً چھری، دوات یا اس قسم کی دوسری چیز پر نظر کا کر اسے انکی جگہ سے اٹھا لیتا تھا، ایک اور صاحب میں یہ حال تھا کہ وہ شیشے کا گلاس تو جبر کی قوت سے ٹوڑتھے۔ اشیاء پر ذہنی قوت استعمال کرنے کا کیا اثر پڑتا ہے، اس کی سائنسی طور پر چھان بین کی گئی ہے۔

اور یہ تحقیق برابر جاری ہے اس سلسلے میں ڈیوگ یونیورسٹی کے (DR. PHINE) کا کام قابل قدر ہے

آسیب زدہ مکانات میں چیزوں کا خود بخود اِدھر اُدھر ہوجانا، پتھر برسنا، کپڑوں میں یکایک آگ لگ جانا اور دوسرے مظاہر جنہیں نفسیات والے (POLTERGEIST PHENOMENON) کہتے ہیں۔ ان کا تعلق بھی P.K. ہی کے شعبے سے ہے۔ قمر جہاں نے لکھا ہے کہ انہیں زمین کے اندر دفنانے نظر آتے ہیں۔ یہ بھی اسی قسم کا ایک مظہر ہے۔ بہت سے لوگوں میں یہ سہلا حسیت ہوتی ہے کہ وہ اپنی شدید الاحساسی کی بنا پر یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ زمین کے اندر کتنی گہرائی میں پانی یا نیل پایا جاتا ہے۔ دفیئہ معلوم کرنے والے بعض لوگوں کو میں نے دیکھا کہ وہ ہاتھوں میں لہے کے کڑے پہنتے ہوئے ہیں (بعض مکھ میں زنجیر ڈال لیتے ہیں بعض کے ہاتھوں میں فولادی چھری ہوتی ہے) انہوں نے بتلایا کہ جب وہ لہی جگہ سے گزرتے ہیں جہاں زیر زمین پانی کا چشمہ نیل کا ذخیرہ یا کوئی اور دفیئہ ہوتا ہے تو فولادی چھری، زنجیر یا انہی کڑے میں برقی آواز سی دوڑ جاتی ہے اور انہیں پتہ چل جاتا ہے کہ یہاں دفیئہ موجود ہے۔ یہ ایک عام تجربہ ہے اور بہت سے لوگوں نے اس تجربے کی تصدیق کی ہے، اس سے یہ بھی پتہ چلا کہ ہر شے سے توانائی کی خاص لہریں خارج ہوتی ہیں اور ان لہروں کو معمول کا دماغ یکسر دیکھتا ہے۔ بہت سے معمول قسم کے گوب کسی چیز، کاغذ، رومال، انگوٹھی، سگتھیکیں، کپڑا، حشمہ وغیرہ کو ہاتھ میں لے کر اس چیز کے مالک کی پوری سوانح حیات یا کم سے کم اس کی زندگی کے اہم واقعات بتا سکتے ہیں۔ اس عمل کو نفسیات کی زبان میں PSYCHOMETRY کہتے ہیں۔ معمول اپنے غیر معمولی تیز حواسوں یا

غیر معمولی انزپریری HYPERAESTHESIA کے سبب اشیا سے نکلنے والی لہروں کو دوسوں  
 کر کے ان کے مطالب کو سمجھ لیتا ہے۔ مگر جہاں نے بیان کیا ہے کہ انہوں نے بے جان اشیا کے  
 گرد بھی روشنی کا باز دیکھا، اگرچہ وہ روشنی مدہم اور کمزور تھی۔ ہم طبیعات کی زبان میں  
 روشنی کے اس ہائے کو "انلیکٹو میگنٹ فیلڈ" (قائمیسی دائرہ) کہہ سکتے ہیں یہ ہر شے کے گرد  
 ہوتا ہے۔ اورنگ زیب (ایٹ آباد) ماہ مینی کے طالب علم ہیں۔ لکھتے ہیں کہ:  
 چاند چڑھنے کی تاریخوں میں سالس کی مشق کے بعد چاند پر نظر سجمادیتا ہوں ایٹ آباد  
 میں پہاڑ کافی اونچے ہیں اور چاند اُن کی اوٹ سے طلوع ہوتا ہے۔ جب میں چاند پر نظر سجماتا ہوں  
 تو چند منٹ بعد پہاڑوں کی چوٹیوں پر بجلیاں چمکتی نظر آتی ہیں، دختلوں سے روشنیاں پھوٹنے  
 لگتی ہیں۔ اور نگزیب نے دختلوں سے جو روشنیاں پھوٹتے دیکھیں وہ درحقیقت بتوافیقی دائرہ ہے  
 جو ہر چیز (ذرے سے لے کر سورج تک کے) کے گرد ہوتا ہے۔

## آمرے چاند

ماہ مینی کا ذکر کر رہا ہوں اور اپنا ایک شعر گنگنارہا ہوں۔

جھلانے لگے گردوں پہ ستاروں کے چہرے

آمرے چاند کہ میں تجھ کو درخشاں کر دوں

یہ آسمانی چاند نہیں زمینی چاند کی طرف اشارہ ہے۔ یہ کہنا تو شاعرانہ مبالغہ آفرینی ہے کہ  
 میں نے بھی آئینہ قمر میں اپنی عجب بہ قمر مثال کا چہرہ دیکھا ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ جب بھی عالم شوق تیا  
 چاند پر نظر پڑتی ہے۔ ذہن میں کسی کی یاد ضرور تازہ ہو جاتی ہے۔

چاند کو دیکھا تو وہ رشک قمر یاد آ گیا

مخزن اشعار (رحیم یار خاں) اپنے مکتوب ۱۹۶۹ء میں لکھتے ہیں کہ:

پچھلے اتوار اور پیر کی درمیانی رات تھی۔ میں حسب معمول چاند کو دیکھ دیکھ کر قدرت کی

کشمہ نما تھوڑی واوڑے رہا تھا کہ مجھے اپنا ایک سابقہ تجربہ یاد آیا۔ مناسب خیال کیا کہ آپ کو اس سے مطلع کر دوں۔ ۱۹۵۷ء سے مجھے چاند میں ایک انسانی جسم کے ایک مربع (سائڈ پوز) نظر آتا ہے۔ کاش میں مصوٰر ہوتا اور اس نظر کی تصویر کھینچ سکتا مجھے کیسیوا، چہرہ اور گردن سینے کی اخبار تک نظر آتی ہے، ارجب بادلوں کی تہ چاند پر چڑھ جاتی ہے تو نگاہ شوق کے ساتھ دل بیتاب پر بھی قیامت سی گزر جاتی ہے۔ میں نے چار دوستوں سے اس مشاہدے کا ذکر کیا، دو نے فوراً مذاق اڑانا شروع کر دیا۔ البتہ ایک دوست کے ذہن میں (چاند کو دیکھ کر) ہلکا سا خاکلہ مہرا۔ چوتھے دوست کے بارے میں یہ منصوبہ بنایا کہ اسے اپنا کب آگاہ کیا جائے چنانچہ چاندنی رات میں اسے لے کر گھومنے کے لئے نکلا اور بدیہ کامل کی طرف اشارہ کر کے کہا۔ ذرا اسے غور سے دیکھو تو! یہ فقرہ اس طرح کہا کہ وہ دیکھنے پر مجبور ہو گیا۔ میں نے پوچھا چاند میں کچھ نظر آتا ہے۔ تب اس نے دیکھا کہ اس کے چہرے پر حیرت و تعجب کی لہر دوڑ گئی۔ مجھے اندازہ ہو گیا کہ یقیناً دوست کو چاند کے چہرے میں کسی عجیب جھلک نظر آئی ہے جب بعد کو میں نے اپنا مشاہدہ بیان کیا تو اس نے حرف بہ حرف میرے بیان کی تصدیق کی، ایک خاص بات اور! چاند اگر مغربی افق پر ہو تو اس کے اندر کی تصویر الٹ جاتی ہے۔ یعنی پھیلتی اور پھرتی ہے اسے ہم پینچے کی طرف۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

مختصر بحث اس عنوان نے سوال کیا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے، اس سوال کا جواب دینا مشکل ہے میں صرف یہ کہہ سکتا ہوں کہ چاند مختصر بحث صاحب کے لاشعیر (جہاں تمام یادیں اور حافظے کی تصویریں جمع ہیں) کے لئے آئینہ عکاس کرنا ہے۔ ان کے لاشعیر یعنی خزانہ یادداشت کی کوئی جہیں نورانی تصویر ہے جو عین حسی باندھ کر دیکھنے سے چاند میں منعکس ہو جاتی ہے۔ یہ گتھی کہ چاند مغربی افق پر چمک رہا ہو تو وہ تصویر الٹی نظر آتی ہے، اس وقت سبھ سکتی ہے جب میں چشم خود چاند میں یہ منظر دیکھوں۔

## چاند اور عیش

چاند کا تصوّر بڑا رومانی تصوّر ہے عیش کی چوٹ کھائے ہوئے دل، چاندنی رات میں

عجب تم کی بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

دلِ جزیر ہے اندھیروں سے مطمئن، لیکن

شبِ فراق اگر چاندنی کے ساتھ آتی

چاند کے طلسمی اثرات سے فقط سمندری میں جوار بیٹے کا طوفان برپا نہیں ہوتا۔ فقط درختوں پر ہی لہرائیت کی سحر زدہ کیفیت طاری نہیں ہو جاتی۔ فقہ نگل نشان شاخوں کی سرسبز گلیاں آتی نہیں کھیلنے لگتیں۔ فقط قبرستانوں پر ہی عبرت نہیں برسنے لگی۔

عروجِ ماہ سے اور مقبِ رول پر

ابد کی چاندنی چھٹکی ہونی ہے

بلکہ انسانی جذبات کے حوس میں بھی آگ کے شعلے بہہ کٹے لگتے ہیں اور چاند کے رومانی اثر سے حبشی جذبے میں شدیدہ تجرک پیدا ہو جاتی یا پیدا ہو سکتی ہے۔

بحم اُسن جعفری (مکتوب ۱۷ اکتوبر ۱۹۷۰ء) کا بیان ہے کہ:

میری عمر چوبیس سال کی ہے: میں بہت دن سے دیکھ رہا ہوں کہ ہر حبشی چاند کی گیارہ یا بارہ تاریخ سے بین تاریخ تک مجھ پر شہوت کا جنونی دورہ پڑتا ہے۔ چند برسوں سے لیویں تاریخ کو حبشی، سیجان ناقابلِ برداشت ہو جاتا ہے۔

ہر عورت کی طرف بے اختیار کھینچنے لگتا ہوں، اس زمانے میں صنعتِ نازک کا ہر فرد، سیجان انگیز ثابت ہوتا ہے۔ پیشِ تاریخ کے پوشہ شہوت کی شدت کم ہو جاتی ہے حبشی جذبہ قدرتی جذبہ ہے۔ لیکن حبشی جنون طاری ہو جانا خطرناک ہے۔

بحم اُسن جعفری نے عروجِ ماہ میں حبشی سیجان کا احساس کیا ہے یہ کئی نادر اور تنہا تجربہ نہیں بلکہ بہت سے مرد اور بہت سی عورتیں اس تجربے میں اُن کی شہرک ہیں اور ان سطور کا لکھنے والا بھی اس حالت سے مذاق نہیں۔

ماہِ بین کی مشق سے اصاب میں لرزے کی سی صورت پیدا ہو جاتی ہے ایک صلابت لکھتے ہیں

چاند پر استغراق کی شوق کو لے کر لے کر ہر جگہ ہیں۔ چاند کو تھکے ہوئے جسم پر عجیب کیفیت طاری ہو جاتی ہے نہ صرف آنکھیں کانپنے لگتی ہیں بلکہ پورے جسم میں کپکپاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ (اس کپکپاہٹ کا سبب اعصابی ہيجان ہے) چاند سے یہ مشقیں متعلق تھکتی ہیں، ان پر مزید گفتگو کی ضرورت محسوس ہوئی تو کی جائے گی۔ جہاں کہ آفتاب یعنی جہاں تعلق ہے تو سورج کی مشقیں غیر ہمزاد کے لئے بھی کی جاتی ہیں۔ ہمزاد کی چیز ہے؟ جن لفظوں سے واسطہ پڑے تو ہمزاد کہتے ہیں۔ اس کی حقیقت کیا ہے؟ ان موصوفات پر ہمزاد کے واسطے کی گفتگو کی جائے گی، اس واقع پر آفتاب بی کے کام پہاڑوں کے متعلق کچھ موصوفات حاضر ہیں۔

## آفتاب بینی

آفتاب اس مرکز شمسی کا محور و مرکز ہی نہیں بلکہ وہ ہماری کائنات میں روشنی کے علاوہ حرارت، حرکت، توانائی اور مقناطییت کا سرچشمہ بھی ہے۔ خلا میں مترج و مشتری کی گردش ہویا زمین پر بچکوں کا اقص، سانپوں پر کلیوں کی چٹنگ ہویا بادلوں میں کوندوں کی لپک، کرۂ ارض پر روشنی کی قطاریں ہوں یا فضا کے محیط میں ستاروں کی صفیں، میری ٹاپ کی رگیں میں خون کی روانی ہویا سمندروں میں لہروں کی طغیانی، مومنوں کا رد و بدل ہویا دن رات کا چٹک، بہار و خزاں کا توازن ہویا نور و ظلمت کا سلسل، جوانی کی چھاؤں کی حرارت ہویا زمین کی حرکت، بھاپ، بجلی اور اٹیم کی توانائی ہویا حسن و جمال کی مقناطییت، قوس و قزح کی جلوہ آفرینیاں ہوں یا شفق صبح و شام کی رعنائیاں۔ انعرض خلا، فضا، ہوا، شمال، جنوب، مغرب، مشرق، سرما، گرما، برسات، چاند، مترج، مشتری، زہرہ، پلاٹو اور دوسرے تمام ستاروں اور شماروں میں زندگی، توانائی، کشش اور روشنی کے خفجے مظہر پائے جاتے ہیں یا جمادات، معدنیات، نباتات اور حیوانات میں (بشمول انسان) حیات و شعور کی جتنی کافرمانیاں ہیں، ان سب کا منبع مرکز اور محرک سورج اور صرف سورج ہے۔ ہماری

کائنات اسی کے گرد و قصر کرتی اور اس سے ہر قسم کا فیضان چھل کرتی ہے عظمت، اہمیت، شکوہ، تہالالت، ہدایت اور سلطان کے تمام حقوق و اختیارات صرف خسرو خاوند کو بخشے گئے ہیں۔ قیامت اس روز نازل ہوگی جب سورج کا چراغ گل ہوگا۔ آفتاب کے بانے میں بچی کہنا مشکل ہے۔ سورج کی دلیل خود سورج ہے۔ آفتاب کی ترجمانی صرف آفتاب ہی کر سکتا ہے۔

### آفتاب آمد دلیل آفتاب

نصاب تعمیر و ترمیم غنیمت میں سب سے زیادہ مشکل مشق سورج کو پلک بھجپکائے بغیر منکلی باندھ کر دیکھنے کی ہے، میں عام طور پر اس مشق کی ہدایت نہیں کیا کرتا۔ کیونکہ درستی یا قیادت سے دماغ اور بھارت کو شدید نقصان پہنچ جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہ مشق آنکھوں میں چمک روشن صغیری افروغیت میں متناطیبت پیدا کرنے کے لئے کی جاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ... طلوع آفتاب سے چند منٹ قبل مشرق کی طرف منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیے، کر، گردن اور پشت ایک سیدھے میں ہو جسم میں ٹیڑھیاں نہ ہونے تناؤ کی کیفیت۔ پورا جسم آرام دہ پوزیشن میں ہو لیکن ڈھیلا پن نگاری نہ ہو، اس آرام دہ حالت میں پورب کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں اور ہونٹ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے آہستہ آہستہ آہستہ آہستہ ناس سے سانس کھینچ کر سینے کی طرف لائیں اور سینے میں روک لیں، جب تک آسانی کے ساتھ سانس کو سینے میں روک سکیں روکے رہیں۔ جب سینے میں سانس کا کرنا مشکل ہو جائے، دم کھٹنے اور جی کھیرانے لگے تو جس قدر استہکی کے ساتھ سانس کھینچا تھا، اس سے زیادہ آہستگی کے ساتھ رک رک کر ٹھہر کر ناک کے سوراخوں سے خارج کریں۔ یہ ہوا سانس کا ایک چمکڑ۔ سانس کا ایک چمکڑ کرنے کے بعد کچھ دیر دم لیں، اسکے بعد دوسرا چمکڑ کریں۔ پھر وقفہ لے کر تیسرا چمکڑ۔ ابتدا میں تین چمکڑ کافی ہیں۔ سانس کھینچتے، سینے میں روکتے اور ناک کے سوراخوں سے خارج کرتے وقت جب ذیل فقرہ دل ہی دل میں دہراتے ہیں

”سورج کی روشنی۔ توانائی اور محنت بخش تاثیر، سانس کے ساتھ میرے جسم میں داخل ہو رہی ہے اور رگ رگ میں خون کے ساتھ گردش کر رہی ہے۔“

مائل سے تین چکر کرنے کے بعد مشرق کے اُس نقطے پر نظریں جمادیں جہاں سے سورج نکل رہا ہے۔ تصور یہ ہو کہ نکلنے والے سورج کی توانائی، طاقت، روشنی اور حرارت آپ کے اندر جذب ہو چکی ہے۔ مشن شمع کے تھے جن طرح طرح کے خیالات ذہن پر مل رہے ہوں دیں گے۔ سورج کا تصور بار بار بار بار ٹوٹ ٹوٹ جاتے گا۔ ٹوٹ ٹوٹ جانے دیں اور اسے نو نکلنے ہوئے سورج کا تصور قائم کر لیں۔۔۔ شروع شروع میں آپ کو زبردست الجھن پیش آئے گی۔ یہاں تک کہ آپ عمری طرح اکتا جائیں گے یہ وجہ ہے کہ لوگ مجھ خیالات سے اکتا کر استغراق کی مشقیں ترک کر دیتے ہیں۔ استغراق کی مشقوں میں ذہن کو زیر بیت، ذہن پڑتی ہے کہ وہ ہر وقت ایک نقطے یعنی ایک تصور سے وابستہ ہو جائے۔ مثلاً اگر پورے کے ایک نقطے (جس سے سورج نکل رہا ہے) پر آپ کی نظریں مرکوز رہیں۔ اور تصور قائم کیا گیا ہے کہ سورج کی توانائی اور مقناطیسیات آپ کے جسم میں داخل ہو رہی ہے تو اسی ایک نقطے پر نظریں مرکوز رہیں اور وہی ایک تصور قائم رہے۔ سچے سچے کر دہن کہ ایک نقطے اور ایک مرکزی خیال پر توجہ کا اثر رکاز یعنی ذہن کی تمام توجہوں کا سیٹ آگیا، آسان کام نہیں بہت مشکل کام ہے تاہم ناممکن نہیں۔ ہم ارادے کی قوت سے آخر ذہن کو اسی طرح منحرف کر سکتے ہیں جس طرح ورزش کے ذریعے جسمانی اعصاب کو ٹوٹ مراد کر انہیں ضرورت کے مطابق بنالیا جاتا ہے۔ جسم کی طرح نفس بھی ہمارے ارادے کا محکوم ہے۔ ہاں۔ یہ صحیح ہے کہ ارادے کی قوت بہت آہستہ آہستہ آہستہ بروئے کار آتی ہے۔ ایسی ہی مرحلہ بہ مرحلہ سخت ہوتا ہے۔ آفتاب مدنی کی مشق اگر کسی استاد کی رہنمائی میں یا ذرا بھگتی کے ساتھ کی جائے تو حاصل کو ”مجرب نما“ بنا دیتی ہے۔

مسیر رجحان اے۔ ایل۔ ایم۔ واپس سب ڈوئین ہزارہ کا بیان ہے کہ:

۱۹۶۹ء میں ایران سے ایک ماہر تنہیم (ہیڈاٹسٹ) آقا نے پروفیسر علی رضا، پاکستان شریف لائے تھے اور انہوں نے کئی مجلسوں میں اپنے کلمات کا مظاہرہ کیا تھا۔ میری اس سے ملاقات زاهدان میں ہوئی تھی۔ یہ مارچ ۱۹۶۶ء کو ہوا کرتا ہے۔ ان مرحوم نے مجھے آفتاب مدنی کی ہدایت کی تھی۔ طریقہ یہ تھا کہ سورج کی مخالف سمت میں کھڑے ہو کر اپنے سامنے کوس وقت تک دیکھنا جب تک

سایہ رخائب ہو جائے اور پھر فوراً آسمان کو دیکھنا تھا چنانچہ میں نے عمل شروع کیا اور اس کا میانی نصیب ہوئی۔ میرا جتن نے جس عمل کا ذکر کیا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ طلوع آفتاب کے وقت ایسی سمت میں کھڑے ہوں کہ آپ کا سایہ آپ کے سامنے زمین پر پڑ رہا ہو، اس کے بعد سامنے کی گردن پر ایک جھپکا کے بغیر نظر سیدھا دیں اور اس ایک نقطے کو لکھشی بازہ دکر دیکھتے رہیں۔ چند روز یا چند ہفتے کی مشق کے بعد سایہ رخائب ہو جائے گا۔ جون ہی آپ سورج کی روشنی میں زمین پر پڑنے والے سامنے کی گردن پر نظر نہ جھکیں گے، آپ کی پرچھائیں نظر سے اوجھل ہو جائیں گی۔ اس وقت آپ آسمان کی طرف دیکھیں تو آپ کی اپنی پرچھائیں فضا میں کانپتی لڑتی نظر آئیں گی۔ میں نے خود اپنے سامنے کو فضا میں لڑان پایا ہے۔ یہ ایک سفید بار پائے کی طرح تھا اور بارہمیرے سر پر منڈلا ہوا تھا، چوٹی میں نظر اٹھا کر اوپر دیکھتا یہ سایہ رخائب ہو جاتا۔ کچھ دن مشق کرنے کے بعد سایہ ٹھہرنے اور سامنے پر نظر نہ لگے۔ یہ سایہ درحقیقت میرے جسمانی وجود کا ایک خاکہ (آؤٹ لائن) تھا، پھر کچھ ٹیپ تجربات کے بعد ایک روز میں نے دیکھا کہ میرا سایہ زمین پر لڑ کر میٹر سامنے بیٹھ گیا۔ اس کے بعد خال، رنگ، روپ، اوقش و نگاہ بالکل میری طرح تھے اور یہ میری ہی طرح مسلسل ہکا بکا رہتے پھرتے تھے، اس تجربے سے میرا مقصد صرف اتنا تھا کہ ہمزاد کے مظہر کو سمجھ سکوں۔ میں نے یہ تجربہ کسی عاملِ کامل کی حیثیت سے نہیں نفسیات وال کی حیثیت سے کیا تھا۔ سوال یہ ہے۔ کیا یہ فریبِ نظر ہے؟

ہزاروں سال تک افسوس کے خوارق العادات (سپر نازل) مظاہر کا چرچا جاری رہا اور آج بھی جاری ہے مثلاً ہمزاد، آسیب، جنات، ویلو، پرسی زاد، جسم مثالی، ناویدہ دنیا کا مشاہدہ کشف، مستقبل بینی، اشراق (تلیسی پھی) جاو، حاضرات ارواح وغیرہ وغیرہ۔ صدیوں تک لائق انسانی کا ہر طبقہ اور دنیا کی ہر قوم آسمانیں میچ کر ان عقیدوں کو تسلیم کرتی رہی۔ ہر زمانے میں اس حیرت انگیز واقعات پیش آتے رہے جنہیں دنیاوی زندگی بسر کرنے والی عقل نے دمِ افہام و فہمات سے زیادہ اہمیت نہیں دی۔ ہر عہد میں دانشمندوں کا ایک گروہ ان اہام کے خلاف آواز بلند کرتا رہا، کیتھماشس آج بھی جاری ہے سائنس وال صرف ان حقیقتوں کو تسلیم کرتے ہیں جن کا تجربہ ہو اپنے



مقرر کردہ قوانین اور وضع کئے ہوئے آلات کے ذریعے کر سکیں۔ مثلاً وہ اس بات کے قائل ہیں کہ ایک قطرہ خون میں بے شمار ذرہ جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اس دعوے کو مسترد کر دیتے ہیں کہ ہمارا نام کی کوئی مخلوق دنیا میں پائی باقی ہے جو آفتاب بنی یا سایہ بینی کی مشق کے نتیجے میں نظر آ سکتی ہے۔ سائنس صفت ان چیزوں کو تسلیم کرتی، جن کا علم وہ عواسِ خمسہ کے ذریعے دیکھ کر، سن کر، چھ کر، چکھ کر اور سونچ کر حاصل کرے۔ سائنس دانوں کے اصول کے مطابق، عواسِ خمسہ کے علاوہ علم و ادراک (چیزوں کی حقیقت کو جاننے پہچاننے) کا کوئی اور ذریعہ موجود نہیں۔ سائنس کی حد تک یہ نیا تجربہ سو فیصد صحیح ہے۔ خود زندگی کے اپنے قوانین کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ہر انکسارِ مسمیٰ زمین پر یکھیں جو بھٹوس ہو خیالی ہو، اگر ہم سچ بیچ کی سٹیجیوں کو پیچڑ کر فرض کی ہوتی سٹیجیوں کے ذریعے خیالی کو ٹھپے پر چڑھنے کی کوشش کریں گے تو دھڑم سے زمین پر آگریں گے۔ ہم اس مادی کائنات کی تسخیر کے لئے پیدا ہوئے ہیں اور یہ کائنات ایسے قوانین سے مرکب ہے جن کو عقلِ منطقی اور سائنسی طریق کار پر عمل کر کے سمجھا جاسکتا ہے مادی کائنات کی تسخیر تک سائنس کا منطقی اور تجربی طریق کار بالکل صحیح ہے۔ یہ مان لینا چاہیے کہ روا اور دو کی جمع چار ہی ہوگی اور آگ کی خاصیت ہمیشہ جلنا ہی رہے گی۔ یہاں تک ہم سائنس کے قدم بہ قدم چلتے ہیں۔ لیکن جب ”ذہنی مظاہر“ (مثلاً) ہنر اد کی جانچ پڑتال شروع ہوتی ہے تو نہ سائنس کی لیبارٹری کام آتی ہے نہ ریاضی کے قوانین، نہ کیمیا کے فارمولے چلتے ہیں نہ انجینئرنگ کے ضابطے۔ تمام سائنسی علوم ”ذہن“ کی پیداوار ہیں اور ذہن؟ یہاں آکر سوچ ٹھہر جاتی اور عملی عقل جواب دے جاتی ہے۔ آج ادراک ماورائے حواس (E.S.P) EXTRA SENSORY PERCEPTION کی عملی انداز سے چھان بین ہو رہی ہے اور اس کے نتیجے میں جراثیم نہیں۔ ادراک ماورائے حواس کے بارے میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے، بہت کچھ لکھا جائے گا، بس اس وقت تو انہاں سمجھ لیں کہ ادراک ماورائے حواس، ذہن کی اس صلاحیت کو کہتے ہیں کہ میں یہاں کراچی میں بیٹھے بیٹھے معلوم کر لوں کہ لاہور کی انارکلی میں کیا ہو رہا ہے۔ میں نے سوال کیا تھا کہ ڈب جانے کی کیفیت میں جو

مشاہدات ہوتے ہیں، ان کی اصلیت اور حقیقت کیا ہے؟ کیا ان کی حیثیت محض فریبِ نظر یا التباسِ حواس کی ہی ہے۔ مثلاً اندھیرے میں دیوار پر پڑے ہوئے سفید کپڑے کو دیکھ کر ڈر جانا کہ چور بیٹھا ہے، یا اس سے زیادہ کچھ ہے اور پھر یہ کیوں ضروری ہے کہ غیر معمولی مشاہدات کی بنیاد پر شعور یہ ہو کہ عملی شعور کو محفل کر دیا جائے۔ عملی شعور وہ کہ ہر قدم پر ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ عملی شعور کی رو کو مست کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ نظریں پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نقطے پر کھڑا رہے۔ جالتیں اور پھر ذہن کی تمام قوتیں بھی اسی ایک مرکزِ توجہ کے گرد جمع کر دی جائیں۔ مثلاً آفتاب مینی کے طلبہ، اپنے سائے کی گردن پر دیووں نظریں توجہ کی پوری قوت کے ساتھ گاڑ دیتے ہیں۔ رفتہ رفتہ سایہ غائب ہو جاتا ہے آسمان کو دیکھتے ہیں تو وہ سایہ سفید بادل کے ٹکڑے کی شکل میں اپنے سر پر گر کر شش کو تاننا نظر آتا ہے اور کچھ دن کی شق کے بعد وہ پرچھپائیں ایک نظر آنے والے عجبے کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔ نفسِ انسانی کی تحقیق اور دماغ کی کرشمہ فریبیوں کو سمجھنے کے لئے ان تمام بنیادی سوالات کے جوابات دینے ضروری ہیں۔ دماغ کے اس میکائیزم اور ترکیب کو سمجھنا ہی پڑے گا، جو اس قسم کے مظاہر میں بروئے کار آتا ہے، ظاہر ہے کہ اب تک دماغ کی پوری فعالیت اور کارکردگی کو نہیں سمجھا گیا، اس کا سبب علم کی کمی ہے۔ لیکن جوں جوں مابعد النفسیاتی طریق تحقیق معیاری ہوتا چلا جائے گا، اس قسم کے خارق العادات (سپرنارمل) مظاہر و معاملات کی درپٹ آسان سے آسان تر ہوتی چلی جائے گی اور اکیسویں صدی میں نفسِ انسانی کے علم و تحقیق کا درجہ اتنا بلند ہو جائے گا کہ بیسویں صدی کے نفسیات دان اس کو سمجھ بھی نہیں سکتے۔ میرا ذاتی خیال یہ ہے کہ خود ہمارے دماغ میں کچھ ایسے کل پُرنے لگے ہوتے ہیں جو سانس اور استغراق کی مشغول سے متحرک ہو جاتے ہیں۔ چلنے لگتے ہیں۔ دماغ کی پیچیدہ کمانی بھٹکنے لگتی ہے اور انسان .... شعور بڑھتی سطح پر پہنچ جاتا ہے۔

دلدار احمد۔ جھوک شریف (خط ۲۴ اکتوبر ۱۹۷۷ء) رقم طراز ہیں کہ:

میں آفتاب مینی کی مشق کرتا ہوں۔ آفتاب مینی کے وقت حسب ذیل تصورات

ذہن میں گردش کرتے رہتے ہیں (۱) میری روح حیات بی راہ ہو رہی ہے۔ اس تصور کے ساتھ  
 ہی روح حیات کی بیداری کی حرکت شروع کرتا ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی میں تھوڑے چیلنے لگتے  
 ہیں اور ٹانگوں کے چٹے کھینچنے لگتے ہیں، اس کے علاوہ کمر میں درد ہوتا ہے اور دردی ٹپکی ٹپکی  
 لہریں دماغ کی طرف چڑھتی ہیں (۲) آنکھوں اور دماغ کی پراسرار قوتیں ابھر رہی ہیں، دماغ  
 کے باؤنی اوزیریں حقے میں لپٹ رہی ہیں چمچ جاق ہے جو اس پالٹنی بھی جاگ رہے ہیں، کانوں میں  
 سیٹیاں بچنے لگتی ہیں، ذہن پر نشہ سا چھا جاتا ہے۔ جرب میں سورج کی طرف بکتا ہوں تو اس کی  
 کرلناؤں میں طرح طرح کے رنگ نظر آتے ہیں، ایسا لگتا ہے کہ سورج کی روپلی شعاعیں رگ رگ  
 میں داخل ہو رہی ہیں۔ سر کے اوپر ایک اور سورج چمکتا دکھائی دیتا ہے اور آسمانی سورج کے ساتھ  
 اس سورج کی کرنیں بھی دل و دماغ میں داخل ہوتی ہیں جب سورج پر نظریں کاڑتا ہوں تو سورج  
 سے لے کر میری آنکھوں تک صفت، رنگ، روشنیوں کے دائرے نظر آتے ہیں، یہ صفت، رنگ، دائرے  
 سورج کے قریب کہیں اور نظروں کے قریب محسوس ہوتے ہیں۔ آفتاب بینی میں کبھی بھی ایک عجیب  
 منظر رونما ہوتا ہے یعنی سورج سے ایک شعلہ نور نکلتا ہے اور مدوم ہو جاتا ہے، آخر چاندی  
 کے روپے کے برابر گول بڑے بڑے نقشے سر کے گرد گھومتے نظر آتے ہیں۔ گلابے گلابے یہ چمکدار نقشے  
 آنکھوں سے بھی نکلنے دکھائی دیتے ہیں یا ایسا لگتا ہے کہ ادھر سے ادھر جا رہے ہیں۔ آفتاب بینی کے  
 بعد اس خیال کو ذہن میں دہرائتا ہوں کہ سورج کی منفنہ لسی قوت میسر جسم میں داخل ہو رہی ہے اور  
 اس طرح میری غنی قوتیں بیدار ہو رہی ہیں۔ اس تصور سے جسم میں جو جاتا ہے اور ریڑھ کی ہڈی میں دھماکا  
 سے ہوتے ہیں (ریڑھ کی ہڈی کا پچلا حلقہ روح حیات کا مرکز ہے) آفتاب بینی کی مشق کے بعد میں  
 ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھو لینا ہوں۔ اس طرح آنکھوں میں جلن نہیں ہوتی۔ آفتاب بینی کی مشق  
 بھی جاری ہے اور متبادل طریقہ نفس کی بھی۔ اس مشق میں سانس کی چھتہ وقت جسم میں ہلکا سا ارتعاش  
 پیدا ہو جاتا ہے۔ جب سانس روکے ہوئے کچھ دیر ہو جاتی ہے تو پھر منہ سے سانس کا پھونکا ہوا ہے، دل کی  
 دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کبھی بھی بال بال سانس پیدہ جاری ہو جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت

سوجھتا ہوں کہ بے پناہ مغلناطیسی قوت میسر اندر داخل ہو رہی ہے۔ اسی کے ساتھ میں کشمکش کی  
 کی مشق کرتا ہوں۔ اس سے پہلے کہ میں، ولدرا احمد کے تجربات بیان کروں، یہ بتا دوں کہ کشفِ سمعی  
 (CLAIRAUDIENCE) کسے کہتے ہیں؟ آواز کے ذریعے غیب کی خبریں دریافت کرنا! اس  
 مشق کا طریقہ یہ ہے کہ کشفِ سمعی کا طالب علم، کانوں میں روٹی ٹٹوںس کر گھونٹتے نہانی میں جا بیٹھتا  
 ہے اور ذہن کو یکسو اور توجہ کو یکجہ کر کے یہ تصور پوری طاقت سے قائم کرنا ہے کہ نہ سنائی دینے والی  
 آوازیں سنائی دے رہی ہیں۔ ولدرا احمد متبادل طرزِ تنفس اور افتاب بینی کے ساتھ کشفِ سمعی کی  
 مشق بھی کرتے ہیں، اُن کا تجربہ یہ ہے کہ اس عالم میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بہت سی سرگوشیاں  
 اور سیٹیاں میسر دماغ میں گونج رہی ہیں۔ بہت دور کے آدمیوں کی آوازیں بالکل کان کے قریب  
 عیسوس ہوتی ہیں جو یہی قریب میں کوئی چیز کہتی ہے یا کوئی کرٹ بولتا ہے یا ہوا کی سرسبز ہٹ ہوتی  
 ہے تو میرے ذہن اور آنکھوں کے سامنے شعلہ سا کون رہتا ہے۔ ولدرا احمد کے یہ الفاظ پڑھ کر  
 بے اختیار حیرت و دل مضمحل زبان پر جاری ہو گیا۔

شعلہ سا چمک جانے سے آواز تو دیکھو۔

اس تجربے میں دیکھنے کی چیز یہ ہے کہ کان میں خفیف سی آواز آنکھوں کے سامنے  
 شعلہ نور کا روپ دھار لیتی ہے کیا اس طرح یہ حقیقت ثابت نہیں ہوتی کہ آواز اور روشنی (بلکہ  
 خوشبو، رنگ، مغلناطیسیات، حرارت وغیرہ) وغیرہ ایک ہی شے کے دو رخ اور ایک ہی حقیقت  
 کی دو شکلیں ہیں کبھی روشنی آواز کا روپ دھار لیتی ہے اور کبھی آواز شعلے میں تبدیل ہو جاتی ہے۔  
 ایک شے ہیں کتبلی و آواز۔

میسر دوست مرحوم بشیر خاں قرانی کہ اتنی مٹھن ہونے کے باوجود بلا کہ خوشگوار اور  
 خوش فکر شاعر تھے جن کا یہ شعر اکثر میری نشاندہ روح پر قطرہٴ شبنم بن کر ٹپکا کرتا ہے۔

آنکھ بے مایہ نہ ہوتی تو بتا سکتا تھا  
 کیا تعلق ہے ترے گوشہٴ دامن سے غم

اپنے عہدِ جوانی کا ایک واقعہ سنایا کرتے تھے۔ بیشہ فراہ کو کسی فتانہ عالم سے عشق تھا اور عشق بھی اس بلا کر

چارہ گرسم نہیں ہونے کے جو درماں ہوگا

کہا جاتا ہے کہ الحجاز قنطرۃ الحقیقت ہے۔ مجازی عشق حقیقت تک پہنچنے کی تیرہری ہے چنانچہ مرحوم کہ اس عشق نے عرفانِ حقیقت کی طرف منوجہ کر دیا۔ یا یوں کہتے کہ انہوں نے مجذبیہ ستم پیشہ کو مستخر کرنے کے لئے غلیات کا۔ بہارِ تلاش کیا۔ کہتے تھے کہ میں اس زمانے میں خالی کوٹھری میں بیٹھ کر ذکرِ جلی (اللہ ہوناف سے کہنے کی طرف لانا، سینے میں روکنا اور گردن کے تھکے کے ساتھ دہنی طرف خارج کر دینا یہ بھی ایک طرح سائنس ہی کی مشق ہے) کیا کرتا تھا، ذکر کرتے کرتے استغراق کی حالت طاری ہو جاتی۔ استغراق کی حالت میں طرح طرح کی روشنیاں نظر آتیں جی چاہتا کہ اسی حالت میں بیٹھا رہوں اور ان تجلیات کا تماشا کرتا رہوں۔ رفتہ رفتہ روشنی آواز میں تبدیل ہو گئی اور دماغ میں اللہ کی آواز جو جو گونجے لگی۔ اس آواز کا نشہ۔ روشنی کے طلسم سے کہیں زیادہ قوی تھا۔ چند ہفتے تک دماغ اس شیریں افسوں تک اور سحرانگہ آواز سے گونجتا رہا اور پھر یہ آواز روشنی کا روپ دھار گئی۔ مرحوم فرمایا کرتے تھے کہ میں نے حالتِ استغراق میں اس روشنی اور آواز کے سہارے ایسے ایسے مقامات طے کئے ہیں کہ الفاظ ان کی تشریح سے قاصر ہیں۔

طے می شود این رہ۔ بدخشدین برقی

ما بے خیرال، منتظر شمع و سپر اعنم

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ کلبی سی چمکتی ہے اور اس کی روشنی میں حقیقت کا راستہ اچانک طے ہو جاتا ہے حالانکہ ہم جیسے بے خبر لوگ ابھی تک شمع و چراغ کی آس لگائے بیٹھے ہیں۔ آفتابِ بینی کی مشق کا بہترین وقت وہ ہے جب پو پھٹ رہی ہو اور نئی سے خسرو خاور سرسبز رہا ہو۔ اللہ اللہ! کیا شاندار نظارہ ہوتا ہے! کسی شہنشاہ ہفت کشور کی تاج پوشی اور تخت نشینی کا منظر بھی اس قدر پر از جاہ و جمال اور باشکوه نہیں ہو سکتا جتنا طلوعِ آفتاب کا

بے مثال نظارہ! یہ منظر ہر روز جلوہ آتا ہوتا ہے۔ مگر صد صیف کہ ہم اس وقت خوابِ خرگوش ہیں پڑے سوتے ہوئے ہیں بخوشِ میلاج آبادی نے کیا خوب کہا ہے۔

ہم اہل حق کی نظر میں ثبوتِ حق کے لئے  
اگر رسول نہ ہوتے تو صبح کافی تھی

آفتابِ مہنی کی مشق صبحِ سورت تک کرنی چاہیے جب تک سورج کی روشنی ٹھنڈی اور اس کی چمک خوشگوار اور صحت بخش رہے۔ جون ہی شعاعِ آفتاب نکمروں میں چھنے لگے۔ فوراً مشق بند کر دینی چاہیے۔ اگر طلوعِ آفتاب کے وقت مشق کا وقت اور موقع نہ ملے تو پھر غروبِ آفتاب کا وقت اس کے لئے مناسب ہے۔ شام کو اس وقت تک مشق کرنی چاہیے جب تک سورج خوب نہ جائے۔ آفتابِ مہنی کی باطنی مشق کا طریقہ یہ ہے کہ پرسکون انداز میں بیٹھ یا لیٹ کر تصور کیجئے کہ سورج آپ کی نگاہِ باطن کے سامنے چمک رہا ہے۔ پندرہ سکنڈ سے شریعت کر کے رفتہ رفتہ رفتہ ہم منت تک اس مشق کا وقفہ بڑھا دینا چاہیے۔ یہ بات ایک سو ایک ویں یا پھر عرض کر دوں کہ استغراق کی مشاہداتی مشقیں (یعنی کسی ایک نقطے پر نظرسے نہ کر دینا) ہوں یا باطنی مجاہدہ (یعنی تصور کر دینا) چیز مثلاً چاند یا سورج ہماری نگاہِ باطن کے سامنے جلوہ گر ہے اور ہماری پوری توجہ اور دل و دماغ کی پوری طاقت اس ایک نقطے پر مرکوز ہے) ان مشقوں کا حقیقی فائدہ صبح اس وقت ہوتا ہے جب آپ پر ڈوب جانے کی حالت طاری ہو کر عملی شعور کی رفتار معطل ہو جاوے جب تک کسی مشق میں استغراق کی حالت پیدا نہیں ہوجاتی، اس مشق کا کرنا یا نہ کرنا برابر ہے البتہ یہ درست ہے کہ استغراق کی حقیقی کیفیت ایک دو روز میں پیدا نہیں ہوسکتی جب آپ نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی کوئی مشق شروع کرتے ہیں و ابتدائی چالیس روز صرف تربیت حاصل کرنے میں گزر جاتے ہیں، یہ زمانہ سیکھنے کا زمانہ ہے۔ چالیس روز میں آپ کا جسم اور ذہن اس مشق سے مانوس ہوگا۔ چالیس روز کے بعد مشق کی عادت پختہ ہونی شروع ہوگی اور کہیں تین مہینے میں آپ پر مشق کے اثرات ظاہر ہوں گے پھر کہیں چھ مہینے



غفران علی چٹا کانگ (خط مورخہ ۲۵ جون ۱۹۶۸ء میں) لکھتے ہیں کہ  
 ۱۳ جنوری (۱۹۶۶ء) سے البیہر (اور خود نویسی کی) مشق کر رہا ہوں، اس سے  
 بے حد ذہنی اور جذباتی فائدے حاصل ہو رہے ہیں، اپنی بے شمار کمزوریوں پر غالب کیا ہوں۔ نہ  
 بچپن سے کوئی معقول ذہنی تربیت پاسکا تھا نہ زندگی کی حقیقت کو سمجھ سکتا تھا، میں سخی سخی  
 باتوں پر یقین کر لیتا اور اسی پر عمل پیرا ہوتا تھا، ان مشقوں سے حقیقت پسندانہ نقطہ نظر پیدا ہو گیا  
 ہے اور اب میں غیر معقول باتوں سے انکار کر سکتا ہوں۔ پہلے بے ہوشی تھا، اب شخص سے ان لاشیہ  
 رہتا تھا کہ وضو کا دیر سے کا، منگرا ب و ہم اور شک و شبہ پر بہت حد تک غالب چکا ہوں۔  
 میں غفران علی صاحب کی ذہنی کیفیت سے بخوبی واقف ہوں، واقعی وہ طرح طرح کے دہول،  
 وسوسوں، بدگمانیوں اور غریب فہمیوں میں مبتلا رہتے تھے اور پھر چرچ کے نفسیاتی مرہن تھے۔  
 جب میں نے ان کے لئے البیہر اور خود نویسی (میر مشقِ شمسِ نیر) تجویز کی تو ابتدا میں انہیں  
 بڑی الجھنیں پیش آئیں کبھی بھی لاشعور کی مزاحمت اس قدر شدید نہ ہوتی کہ مشقیں ترک کر  
 پر مجبور ہوتا۔ میری طرف سے ہمت افزائی کا سلسلہ جاری رہا۔ آخر غفران علی کا ارادہ  
 بروئے کار آیا اور وہ مشقوں پر مستعد ہو سکے۔ آپ کو معلوم ہے کہ بعض اوقات ان مشقوں کے  
 نتیجے میں اپنے وجود کا احساس بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

سعادت سلطانہ (خط مورخہ ۵ جون ۱۹۶۸ء) کا بیان ہے کہ:  
 یادداشت کی کمزوری پر غالب آنے کے ثمرے میں نے مشقیں شروع کی تھیں۔ قریباً  
 دو ہفتہ پہلے تک سونے سے قبل یہ ترغیب دہراتی رہی کہ  
 ”میر حافظ پہلے سے تہر ہو رہا ہے“

مشق شروع کرنے کے بعد ایک سوس ہو کہ رہا سہا حافظ بھی جواب دینے والا ہے  
 آخر کتا کر آپ کی اجازت کے بغیر مشقیں ختم کر دیں۔ دو ہفتے بعد اس ترغیب کے اثرات  
 ظاہر ہونے شروع ہوئے اور آپ کی رہنمائی کے باعث مجھے لوط بنا کر حفظ کرنے کی انتہائی



خراب عادت سے نجات مل گئی اور پوٹنٹس کو مرتب کرنے اور نصابی کتاب میں دیتے ہوئے حوالوں سے بالکل الگ نئے خطوط پر سوچنے کی صلاحیت اُجاگر ہونے لگی، اس کے لئے میں آپ کی شکر گزار ہوں، آپ کی حوصلہ افزائی پر میں نے لکھنے کی بھی مشق شروع کر دی ہے لیکن بعض اوقات میری عبارت میں اتنی پیلاہو جاتی ہے، شدید طنز یہ لکھی (بقول غالب)

”انجی سہی کلام میں لیکن نہ اس قدر!“

کی جس سے بات اس نے شکایت ضرور کی

مشق کرتے ہوئے وہیں گرد و پیش سے غافل ہو کر روشنیوں کے تصور میں محو ہوتا ہے۔ کتا ہے کتا ہے چند ثانیے کے لئے اپنے وجود کا احساس بھی ختم ہو جاتا ہے۔ چاروں طرف تہر روشنی نظر آتی ہے اور اس کی کچھ شعاعیں پیشانی میں داخل ہو کر اسے جگمگاتی ہیں، یہ شعاعیں گرم نہیں ہٹھکڑی ہیں اور جب قلب میں گردش کرتی ہیں تو سرد واد فرحت بخش محسوس ہوتی ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقیں کرنے والوں کا روشنیوں، بجلیوں اور تجلیوں سے تواسابقہ پڑتا ہی ہے۔ دیکھنے کی بات یہ ہے کہ ان مشقوں سے آدمی کی ذہنی کیفیت بھی بدل جاتی ہے۔ سعادت سلطانہ (جنہیں میں س.س سے مخاطب کیا کرتا ہوں) جذباتی کشمکش کے سبب حافظے کی خرابی میں مبتلا تھیں۔ اول تو نصابی کتابیں پڑھنے کو جی ہی نہ چاہتا تھا اگر کچھ پڑھتی تھیں تو ذہن نشین نہ ہوتا تھا، انہوں نے میری ہدایت پر ان مشقوں کے ساتھ یہ ترغیب دہرائی شروع کی کہ ”میرا حافظہ بہتر ہو رہا ہے“ یہ حقیقت بیان کی جا چکی ہے کہ کبسا اوقات بلکہ اکثر وبیشتر ایسا ہوتا ہے کہ سانس اتر کاڑ تو جیسا مراقبہ کی مشق جس ذہنی شکایت اور نفسیاتی عارضے کو دور کرنے کے لئے کی جاتی ہے۔ عارضی طور پر اس شکایت میں اضافہ ہو جاتا ہے مثلاً س.س نے یہ مشقیں حافظے کی خرابی کو رفع کرنے کے لئے کی تھیں۔ چند روز بعد انہیں محسوس ہوا کہ حافظہ بہتر کی بجائے خرابی کی طرف مائل ہے۔ چنانچہ بقول ان کے انہوں نے اکتا کر میری اجازت کے بغیر مشقیں ترک کر دیں مگر مشقوں کے سبب حافظے کی بہتری کی ترغیب نفس میں

بیٹھ چکی تھی چنانچہ کچھ مدت بعد اس کے فوائد ظاہر ہو گئے c. ۳ کے طلبہ اور طالبات سے میں یہی اصلہ کر گیا ہوں کہ وہ کسی وقتی مایوسی کے سبب شق ترک نہ کریں۔ جب بھی لاشعوری بغاوت کے اثرات نمایاں ہو جائیں یعنی ذہن شق کرنے سے انکار کر دے اور کسی طرح طبیعت اس طرف مائل نہ ہو تو مجھے اپنی کیفیت سے مطلع کریں، کوئی مناسب تجویز پیش کر دی جائے گی۔

نسیم اختر (مکتوب ۱۶ جون ۱۹۶۸ء) کی کیفیت بھی سننے کے قابل ہے: مشفق دہارمی ہیں (یہ لکھائی کی طالبہ تھیں) اب کی بار ناغہ بہت کم ہوئے، پہلے روشنی کے تصور مختلف ہوتے تھے۔ اب صرف ایک ہی ہے، سورج کی طرح سفید اور چمکیلا، ایک بار جب میں نے دورانِ شق آنکھیں کھولیں تو ڈیڑھ دو گز کے فاصلے پر ایک چھوٹے پتے کے دریا سبز رنگ کی روشنی نظر آتی جس کے درمیان ایک پانی کے برابر سرخ روشنی کا نقطہ بھی تھا میں کافی دیر تک دیکھتی رہی اور وہ سبز سرخ رنگ کی روشنی مجھے نظر آتی رہی۔ ہاں آنکھیں بند کر کے تلقین نور دہراتے وقت پورا وجود روشن نظر آتا ہے۔ البصیر کی طرح التجائی (ناک کی جڑ پر بغیر پلک جھپکائے نفس مرکوز کر دینا) سے بھی طالب علم کو عجیب و غریب سکونِ قلب کا احساس ہوتا ہے۔ رحمت اللہ علیہ (ڈیرہ اسماعیل خاں) کو التجائی کے سبب گہرے سکونِ قلب کا احساس ہوتا ہے۔ لکھتے ہیں (خط مورخہ ۱۱ جون ۱۹۶۷ء) میں نے آپ کا مضمون "مناطیسی شخصیت"، پڑھا تھا، اسے پڑھ کر التجائی کی مشق شروع کر دی اور تقریباً ڈھائی گھنٹے کرتا رہا۔ پھر لاشعوری مزاحمت کے سبب ترک کر دی جب تک یہ مشق کرتا رہا، خوب اطمینان کی نیند آتی..... بے انتہا سکونِ قلب کا احساس ہوا تھا، دل بھی میسر تھی، اپنے اندر عجیب و غریب تبدیلیاں پا رہا ہوں۔ محوِ تامل خود نویسی کے ساتھ، نفس نور کے علاوہ البصیر کی مشق بھی کرتے ہیں۔ ان کے اعترافات سنئے۔

# سورج میں عکس

بزرگے تصور کے ساتھ سائنس کھینچتا، مینے میں روکتا اور خارج کرتا ہوں کو نیٹے رنگ  
 کا جو بصورت ساشعہ نظر آتا ہے اور ایسا لگتا ہے کہ میں اس میں تحلیل و دجاؤں کا کبھی حیاتی  
 شعلہ اتنا منور ہو جاتا ہے کہ گھیر جاتا ہوں۔ البصیر کی مشق پابندی سے کرتا ہوں بیچ کر نہیں تو لیٹ  
 کر ہی ہوں۔ کیفیت خوب و حرب طاری ہوتی ہے۔ یہ تصور ہوتا ہے کہ ناک کی کوئیں (نوٹک)  
 سے روشنی نکل رہی ہے۔ رنگ بدلتے رہیں تو بدلتے رہیں، میں اس کی پروا نہیں کرتا کی خاص  
 رنگ پر زور نہیں دیتا۔ سورج کا تصور بڑا واضح ہوتا ہے اور لطف یہ ہے کہ اس میں مجھے اپنا عکس نظر  
 آتا ہے جس سے طبیعت گھبرا جاتی ہے اور استدراقی میں گڑبڑ واقع ہو جاتی ہے۔ البصیر میں بھی وہی  
 عالم ہے۔ اپنے کو تحلیل ہونے سے ہوشیار کرتا ہوں۔ شعلے کا تصور بہت واضح اور روشن ہوتا ہے  
 عجیب بات یہ ہے کہ شعلہ ہوا یا سورج اس میں اپنی تصویر نظر آتی ہے۔ ایک دوسرا شعلہ شعلہ ٹکائیں  
 سالہ نوجوان کا بیان ہے کہ:

میں دو نول ابروؤں کے درمیان ناک کی جڑ میں باطنی نظریں جمانے کی کوشش کیا کرتا تھا  
 کوئی وقت مقرر نہ تھا۔ جب بھی فرصت ملتی یہ مشق ضرور کرتا۔ رفتہ رفتہ مجھے اپنی پیشانی پر ایک شیشہ  
 نظر آیا جس میں خود میری صورت عکس گزرتی۔ جب دور کی چیز کو دیکھتا تو وہ قریب آ جاتی۔  
 (مکتوب ۸ جون ۱۹۶۸ء)

ایک اور صاحب (صاحب حسین) (شاہی بازار حیدر آباد سندھ) کے لفس میں ان مشقوں  
 سے تلبی پتھی کی صلاحیت سے زیادہ گوتی۔ تلبی پتھی کہتے ہیں اپنے خیال کی لہریں اڑانے کی قوت سے دوسرے  
 کے دماغ میں منتقل کر دینا۔ صاحب حسین ۱۶ جون ۱۹۶۸ء کے خط میں لکھتے ہیں کہ ایک مختصر لمحے  
 حد درجہ چاہتی ہیں۔ ایک دفعہ کہنے لگیں کہ صابر اکوئی ایسا طریقہ نبلاؤ کہ جب میں تمہیں بلانا چاہوں  
 تم وہاں سے چلے آؤ۔ میں نے کہا۔ یہ تو بہت معمولی بات ہے جب تمہیں بلانا مقصود ہو تو ہائی میں

میں جا کر بکھرے ہوئے خیالات کو نیچا کر کے اور عالم تصور میں مجھے سامنے لاکر یہ حکم دینا کہ صابر آج تمہیں ضرور آنا ہے میں چلا آؤں گا۔ انہوں نے مذاق سمجھا، میں نے کہا عمل شرط ہے کر کے دیکھتے۔ مختصر یہ کہ انہوں نے میرے کہنے پر عمل شروع کر دیا یقین کیجئے کہ میرا دماغ ان کا پیغام وصول کر لیتا اور میں چلا جاتا۔ صابریں قدرتی محول دھن لوگوں کے اندر اہم قسم کی خارق العادات صلاحیتیں کا فطر ہوتی ہیں) واقع ہوئے ہیں۔ اُن کا بیان سینٹے۔ رات کو گیارہ بجے کے قریب جب میں سوئے کیلئے لیٹر پر دراز ہوتا ہوں اور نیم غنودگی کی حالت طاری ہوتی ہے تو ریڑھ کی ہڈی کے مقام پر عجیب سی کیفیت نمودار ہوتی ہے۔ خود سمجھ میں نہیں آ رہا کہ اس کیفیت کو کس طرح بیان کروں۔ یوں سمجھئے کہ ریڑھ کی ہڈی سے سرور و کیف کی نشانی سی لہر ٹپکتی ہے اور دل و دماغ پر بچا جاتی ہے۔ اس لہر کے اٹھنے ہی میں جھاگ اٹھتا ہوں، ہانکھ لگ جاتی ہے۔ کروٹ بدل کر پھر سرور کی کوشش کرتا ہوں تو پھر وہی حالت غالب آجاتی ہے۔ پینے میں چاہ۔ پانچ بار یہ صورت حال پیش آتی ہے۔ آپ پٹمہ چکے ہیں کہ جسم انسانی میں ریڑھ کی ہڈی روح حیات یا تحت حیات کا مرکز ہے۔ یہ روح حیات جسے یوگی اپنی زبان میں "کڈلانی شکتی" کہتے ہیں اور جو ایک سانپ کی طرح کڈلانی ملکے سے ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں بیٹھی ہے (SERPENT FIRE) .... مارا تشیں بھی کہلاتی ہے اور اسی قوت کی بیداری تمام خارق العادات مظاہر کی جڑ ہے۔

## مارا تشیں

دیو مالابھیا مذہب کے دولوں میں سانپ بڑی پراسرار اہمیت کا مالک ہے، یہ سانپ ہی تینا جو باغ عدن میں چپکے چپکے داخل ہوا اور اس نے حضرت حوا کو شیر منہ کھانے کی ترغیب دی۔ حوا کے اصرار سے حضرت آدم نے بھی روایت کے مطابق دائے گنہ گہا اور دولوں بے سنگی کی حالت میں باغِ خلد سے نکال دیئے گئے۔

نکھانا نکلے سے آدم کا سنتے آئے تھے لیکن  
بہت بے آبرو ہو کر ترے کوچے سے ہم نکلے

فرانڈ کے نظریہ تجریر خواہش کے مطابق سائنس کی علامت ہے اور چونکہ سائنس نے  
نسل انسانی کے ابوالآبار (آدم و حوا) کے ساتھ دشمنی کی تھی اس لئے سائنس دشمن ہی جیسا استعارہ  
ہے۔ علوم مخفی (OCCULT SCIENCES) اور جادو کی دنیا میں بھی سائنس چھن  
اُجائے لہر اُٹانے لگا ہے۔ بعض مذہب میں سائنس کو دینا تسلیم کیا گیا ہے۔ ہندوستان کے بعض  
حقوں میں ناگ دیوتا کی باضابطہ پرستش کی جاتی ہے۔ اسام و سنی پور کی سرحدوں پر ناگ قبیلہ اپنے  
کو باقاعدہ سائنس سے منسوب کرتا ہے، ناگ قبیلہ کی جدوجہد سے اگر ”ناگالینڈ“ وجود میں  
آگیا تو یہ کرہ ارض کی پہلی ریاست ہوگی جس کا سلسلہ نسب ناگ تک پہنچتا ہے، سائنس کی اس  
دیومالائی، مذہبی اور روحانی اہمیت کا سبب ظاہر ہے انسان کی ریڑھ کی ہڈی کے نیچے تھکے میں  
روح جہت کا مرکز واقع ہے چشم باطن سے دیکھا جائے تو ایسا لگتا ہے جیسے کوئی سائنس کونڈا مار  
بیٹھا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی انسانی وجود میں بنیادی ڈھانچے کی حیثیت رکھتی ہے۔ اور یہی قوت ہے  
جو جسمانی توانائی کا روپ دھار کر حیات انسانی کو ایک نسل سے دوسری نسل تک منتقل کرتی ہے۔ جسمانی  
قوت کا انحصار کر اور پشت پر ہے۔ یہی وجہ ہے کہ نسل کو پشت کہا جاتا ہے۔ مثلاً پشت پائنت یعنی  
نسل در نسل! بیٹے کے مرنے سے کہا جاتا ہے کہ کمر ٹوٹ گئی جس طرح بھائی کی موت سے بازو کٹ  
جانے کا احساس ہوتا ہے۔ فرزند جوان کی موت سے کمر ٹوٹنے کا صدمہ اس لئے ہوتا ہے کہ اولاد کی پرورش  
کا تعلق بھی کمر ہی سے ہے۔ مسلسل شہوت کا ریزوں اور عیاشیوں کے سبب ضعیف کمر کا عارضہ لاحق  
ہو جاتا ہے مختصر یہ کہ ریڑھ کی ہڈی روحی قوت کا خزانہ ہے اور اسی روحی قوت کا مظہر بلکہ سبب سے  
بڑا مظہر جسمانی توانائی بھی ہے، اگر جسمانی قوت کو بے دریغ خرچ کیا جائے یا مادہ منویہ کو بے زورک ٹوک  
ضائع ہونے دیا جائے تو انسانی ذہن ترقی کر سکتا ہے اور نہ روحی ترقی ”روحیت“ (PSYCHICISM)  
کے طالب علم کو سختی کے ساتھ ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ عیاشی اور شہوت رانی سے پرہیز کرے۔ پرہیز چارہ پز

یا عورت سے دوری ان لوگوں کے لئے بنیادی شرط کی حیثیت رکھتی ہے۔ جو اپنے نفس کی اعلیٰ صلاحیتوں اور تخلیقی استعدادوں کو ترقی دینا چاہتے ہیں۔ جنسی قوت کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ تولید یا تخلیق اگر جنسی توانائی تولید کی طرف متوجہ ہوتی ہے تو عورت مرد کا جسمانی ملاپ ظاہر میں آتا ہے اور اگر تخلیق کا رخ کرتی ہے تو انسان فنونِ لطیفہ، فلسفہ اور سائنس کے میدانوں میں ایسے شاہکاروں کو جنم دیتا ہے کہ نسلوں تک یا وکار رہتے ہیں۔ نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلبہ و طالبات کو بھی یہی ہی نصیحت ہوتی ہے کہ وہ ان مشغول سے ذہنی اور روحی فائدے حاصل کرنا چاہتے ہیں تو انہیں حتی الامکان محسوس (برہم چاریہ یعنی جنسی عمل سے دور) رہنا چاہیے، اسی کے ساتھ سچائی اور اشیاء (مثلاً چائے، تہہ کافی، انگل، تمباکو اور گوشت وغیرہ) سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ خون کو کم کرنے اور سچائی لانے والی چیزیں جنسی قوت کو تحریک دے کر اعصاب کا سکون بچھین لیتی ہیں۔ نتیجہ ظاہر ہے ہماری توجہ روح سے ہٹ کر جسم کی طرف مرکوز ہو جاتی ہے۔ اس طرح نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کا اصل مقصد فوت ہو جاتا ہے۔ صاحبزین (حمید آباد) اپنی ریڑھ کی ہڈی سے کیف و سرور کی لہریں اٹھتی محسوس کرتے ہیں، اسکے معنی یہ ہیں کہ ان کی روحی توانائی خود بخود بیدار ہو رہی ہے۔ یہی سبب ہے کہ ٹیلی پتھی۔ اشراقیہ..... انتقالِ خیال کی صلاحیت صاحبزین میں موجود ہے، جس کا مظاہرہ ہوتا رہتا ہے۔

سائنس کی مشقیں ہوں یا ارتکازِ توجہ۔ یہ دونوں طالب علم میں تنویمی قوت پیدا کرتی ہیں تنویمی قوت کا تعلق بھی ریڑھ کی ہڈی میں جاگزیں روح حیات سے ہی ہے۔ سلیم (خطِ مرفضہ ۸، ۱۹۷۷ء) نے تفصیلاً اپنے حالات لکھے ہیں، ملائے نمونہ ہو۔

میں نے نقطہ بینی (التبصر) کی مشق غالباً ۱۹۷۱ء میں شرع کی تھی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ میری آنکھوں میں بے پناہ برقِ الیسی قوت پیدا ہو گئی اور میں نے بطور تجربہ بعض بچوں اور لڑکوں کو ”ہیناٹا نرٹو“ (تنویمی بیند طاری کرنا) کرنے کی کوشش کی۔ یہ کوشش کامیاب ثابت ہوتی میں نے ایک تجربہ اور کیا۔ کسی لڑکے کو بٹھا کر یا لٹا کر کہنا کہ ”آنکھیں بند کر لو“ وہ آنکھیں بند کر لیتا تو ہیناٹا نرٹو بغیر میں اس سے کہتا کہ میں اب تم کو فلاں جگہ، یا فلاں مزار پر یا فلاں شخص کے

کے پاس روحانی طور پر روانہ کرتا ہوں۔ پھر میں یہ کرتا کہ خالی الذہن ہو کر خود مطلوبہ مقام شخص یا مزار وغیرہ کا تصور کرتا اور خیال دلاتا کہ سامنے بیٹھا ہوا معمولی روحانی طور پر وہاں پہنچ چکا ہے۔ پھر میں دریافت کرتا کہ تم کیا کیا دیکھ رہے ہو۔ وہ بتاتا لگتا کہ فلاں فلاں چیز، جبکہ شخص اس کے پیش نظر ہے وہ اس سے خیالی یا تصویری سیاحت کی مکمل تفصیلات بتلاتا چلا جاتا۔ واضح ہے کہ میں نے اس ذریعے سے ایسی جگہوں کی تفصیلات بھی موصول کیں۔ جنہیں دیکھا تک نہ تھا۔ حتیٰ کہ ایک باوریک کے پرچوں کے سوالات بھی معلوم کر لیتے تھے۔

اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ میرے معمولوں پر کمر کی تنویذیں بند نہ ملا رہی ہوتی تھیں۔ البتہ غنودگی ضرور چھا جایا کرتی تھی۔ پھر وہ اس تصویری سیاحت میں جو کچھ دیکھتے تھے، وہ سب انہیں یاد رہتا تھا۔ یہ سلسلہ کافی مدت چلتا رہا۔ پھر بعض مصروفیات کے سبب بند ہو گیا۔ کئی سال بعد ہمہ شہر کے شہر و دیہ میں ایک روز جب میں مشق کر کے آگاہیں بند کر کے لیٹا تو ایسا لگا کہ آنکھوں کے سامنے بجلی کو ٹنگی، اس کے فوراً بعد چن تیز جھٹکے لگے جس سے جسم لرز گیا (جیسے کرنٹ لگ چکا ہو) دو مہرے روز پھر وہی کرنٹ لگنے کی کیفیت محسوس ہوئی۔ فوراً پھر ہلکی ٹھڑکی کے آخری سرے میں کوئی چیز سرسراتے ہوئے اوپر چڑھنے لگی، یہ پراسرار چیز اوپر چڑھتے چڑھتے دماغ میں پہنچی۔ جہاں اس کے ٹکراؤ کا احساس ہوا۔ یکایک کان میں تیز سیٹیاں بجنے لگیں۔ اس کے بعد یہ ہونے لگا کہ دن ہو یا رات جب بھی مشق کرتا وہ پراسرار شے ریڑھ کی ہڈی کی پچھلے حصے سے اوپر کی طرف چڑھنے لگتی۔ آپ کیا دیکھا کہ اس وقت میں نے اپنی کیفیت سے آپکو مطلع کیا تھا، جواباً اپنے لکھا تھا کہ:

یہ سب گنڈالنی شکتی کی بیداری کی علامت ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ ارکانِ توجہ کی مشقیں ترک کر دیں اور صرف سانس کی مشق پابندی سے کریں۔ گنڈالنی شکتی کی بیداری اب ایک واضح حقیقت کی شکل اختیار کر چکی ہے۔ مستقبل بنی اور اشراق کے تجربے برابر ہو رہے ہیں۔ عجیب واقعہ پیش آیا۔ بہن بچوں سمیت آتی ہوئی تھی اور یہ لوگ برابر کے کمرے میں ٹھہرے ہوئے تھے۔

میرا کہہ ان کے متصل تھا، میں نے پکا کر ایک بچے کو ہدایت کی کہ وہ اس کمرے میں رہے اور انہیں بند کر کے غور سے سننے کے لیے چپکے سے کیا کہا، جوں ہی ریڑھ کی ہڈی میں شک سا لگا (یعنی وہی حالت پیدا ہوتی) دل ہی دل میں آئیے، کالفاظ ادا کیا اور یہ آواز بلند بچے سے دریافت کیا کہ بتاؤ، میں نے کیا کہا؟ اور تم نے کیا سنا، اس نے کہا کہ میں کمرے میں کسی نے آواز کا لفظ کہا ہے۔

## چشم بد دور

ارتکارِ قلوبہ (دولوں نظر میں پلک بھپکا رہے بغیر کسی ایک نقطے پر لگا دینا اور توجہ کی تمام ترقوت اس طرف مرکوز کر دینا) کی مشق سے آنکھوں میں کس بلا کی طاقت پیدا ہوتی ہے؟ اس کا اندازہ احیسن - ملک خاندن مندرجی ضلع پٹا ور کے بیان (۵ مئی ۱۹۷۷ء) سے ہو گا۔ لکھتے ہیں کہ:

میں اپنے آبائی وطن (مندوری) میں سچے بچوں - بچھلے مضمون میں آپ نے نظر کی قوت سے شکست آئینہ کا واقعہ لکھا ہے حیرت اس لیے نہیں ہوئی کہ ہمارے گاؤں میں ایک شخص ہے۔ اس کو دیر کے کٹائے کوئی خوبصورت پتھر پڑا ملا۔ اس عجیب شخص نے یہ کہہ کر کہ خوبصورت پتھر ہے اس پر نظریں جمادیں یعنی کیجئے کہ پتھر بیچ میں سے شوق ہو گیا۔ یہ تو دن کا واقعہ ہے اب رات کا حادثہ سینے۔ لالٹین کی خوبصورت چھنی دیکھ کر انہوں نے چھنی کی تعریف کی۔ حالانکہ لالٹین کافی فاصلے پر تھی۔ طاق سے چھنی میں بال پڑ گیا۔ اس واقعے سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ نظر میں کتنی طاقت ہے۔ نظر کی طاقت منفی بھی ہو سکتی ہے مثبت بھی۔ مثبت یہ کہ کسی کی شبیں نظریں آپ کو اس طرح اپنی طرف کھینچ لیں جس طرح مٹنا تلیس لوہے کو جذب کرتا ہے۔ اس وضع کی سحرناک آنکھوں کی تعریف میں شعراء نے مضامین کے وہ جادو جگائے ہیں کہ پڑھیے اور سر دھینے۔

سارے سستی شرباب کی سی ہے

تیرا نیم باز آنکھوں میں



آنکھ اور اس کے متعلقات کی تعریف طرح طرح سے کی گئی ہے چشمِ نیم باز، چشمِ ترس، چشمِ بیمار، چشمِ سرنگیں، چشمِ سرنگیں، چشمِ محمّد، دیدۂ حیرت منما، نگاہِ ناز، نگاہِ مست، نگاہِ ساحرانہ، تیرِ نظر۔

ترجہی نظروں سے نہ دیکھو عاشقِ دلگیر کو

کیسے تیر انداز ہو، سیدھا تو کر لو تیر کو

الغرض حسین آنکھ دیکھنے والوں کے لئے ہمیشہ کیف و مستی اور وجد و حال کا محرک ثابت ہو جاتی ہے۔ یہ بے نظر کا مثبت پہلو منفی پہلو یہ ہے کہ بیک نظر دوسروں کو نقصان پہنچا دینا، نظر لگ جانا فقط محاورہ ہی نہیں نفسیاتی حقیقت بھی ہے۔ نظر جذبات کی ترسیل کا مہترین ذریعہ ہے۔ نگاہِ محبت اور نگاہِ حقارت کا فرق پلک جھپکتے میں معلوم ہو جاتا ہے۔ نگاہ پھیر لینا نظریں لٹانا، نظریں چرانا، نظروں سے گھٹاں کرنا، نظروں سے کھینچ لینا بیک نظر سب کچھ کہنا۔ نظر سے پیام دینا، نظروں سے پیر کرنا، یہ فقط خیال آرائیاں اور شاعرانہ مضمون آفرینیاں ہی نہیں ہیں ایسی حقیقتیں ہیں جن کا تجربہ عملی زندگی میں قدم قدم پر ہو سکتا ہے۔ اور ہوتا رہتا ہے اس سلسلے کا ایک پہلو نظر بد ہے۔ انسان کے نفس میں بدی، شہوات، غداوت، حسد، کینہ، لالچ اور انتقام وغیرہ کے منفی جذبات دبے ہوئے ہوتے ہیں وہ ابھر کر نظر کو تلوار کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ نظریں کاٹ تلوار کی کاٹ سے زیادہ تیز ہوتی ہے۔ نظر بد گولی کی طرح سینے سے پار ہو جاتی ہے اور اس کا نشانہ آنا فنا، بے عمل ہو کر پڑنے لگتا ہے چشمِ بد دوری دعا تلف کر دیتی جاتی۔ یہ امر واقعہ کی حیثیت رکھتی ہے۔ خدا کرے کسی کو کسی کی نظر بد کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اگر آپ کے کھانے کو نظر بد لگ جائے گی تو وہ آپ کے معدے میں سڑ جائے گا۔ کپڑوں کو لگ جائے گی تو پیارہ پارہ ہو جائیں گے۔ صحت کو لگ جائے گی تو بیماری سے سابقہ پڑے گا۔ الغرض نظر بد ایک ایسی بلا ہے جس کا توڑ آسان نہیں۔ بچے چونکہ بہت حساس ہوتے ہیں، لہذا نظر کا منفی جذبہ ان پر فوراً نظر انداز ہونا ہے۔ بعض روئے نگاہ ہیں، بعض بیماریاں پڑ جاتے ہیں، اور بعض کی ہلاکت

تک واقع ہو جاتی ہے۔ نظر لگنا اتنی حقیقت نہ ہی نفسیاتی صداقت ضرور ہے اور اس کا توڑ ان ہی ٹونکوں سے کرنا چاہیے جو صدیوں سے ہمارے یہاں مروج ہیں۔ کیونکہ وہ ٹونکے نفسیاتی اثر رکھتے ہیں۔ ایک صاحب خوف کے مریض تھے، اُن کی حالت خود اُن کے اپنے الفاظ میں یہ تھی کہ جب کسی ایسی جگہ پہنچ جاتا ہوں جہاں ڈاکٹر دستیاب نہیں ہو سکتا تو سخت گھبرا جاتا ہوں طرح طرح کے ہول آنے لگتے ہیں، دل بڑی طرح دھڑکنے لگ جاتا ہے اور میں کسی طرح اختلاجِ قلب پر قابو نہیں پاسکتا لیکن جب کوئی اطمینان دلا دیتا ہے کہ یہاں ڈاکٹر مل جائے گا تو یہ خوف دوہو جاتا ہے۔ آپ نے اس مریض یا ذہنی کمزوری کا علاج مشقِ تنفس اور التعمیر (نقطہ بینی) بخوین کیا تھا۔ اب میری حالت پہلے سے کافی بہتر ہے۔ قوتِ ارادی مضبوط ہو گئی ہے۔ خوف میں نمایاں کمی آگئی ہے۔ اگرچہ سو فیصدی کامیاب نہیں ہو سکا۔ پھر بھی مشقوں سے ذہن پر جو اثرات مرتب ہوئے ہیں اُن سے کافی مطمئن ہوں۔ مجھے اپنے اندر عجیب و غریب قوت کا احساس ہوتا ہے، ایک اور دوست سائنس کی مشق کے ساتھ چاند کا تصور کرتے تھے۔ ستمبر ۱۹۶۴ء میں اُن کی کیفیت یہ تھی کہ جب بھی سائنس کھینچ کر تصور کرتے کہ چاند کی روشنی قلب میں سمٹ آئی ہے تو مختلف شکلیں اور حیرت ناک مناظر دیدہ باطن کے سامنے سے گزرنے لگتے۔ بعض وقتا بیسوس ہوتا کہ پردے یا بادل کے پیچھے سے روشنی چھن چھن کر نکال رہی ہے۔ چاندنی کا دھندلا سا تصور جب دل میں در آتا تو بھبلاتے بادل کی طرح روشنی کا پردہ اندر کی آنکھوں کے سامنے تن جاتا... اور اس نوبلی پردے پر طرح طرح کی شکلیں اور منظر اُبھر آتے۔

ہماری تمام ذہنی الجھنوں کا سبب ایک ہی ہے یہ کہ ارادے کی قوت منضمل ہو جاتی ہے۔ اور کوئی ایک منغی اور تخریبی جذبہ دل و دماغ پر حاوی ہو جاتا ہے۔ مریض لاکھ کوششیں کرتا ہے کہ ارادے کی قوت کو بروئے کار لاکر حقیقت پسندانہ نقطہ نظر اختیار کرے مگر لاشعور کی ایک نہ دکھائی دینے والی زنجیر اسے اپنے مقام سے ہلنے نہیں دیتی۔ نفسیاتی طریقِ علاج یہ ہے کہ مریض کے ذہن کی چھان بین کی جاتی ہے۔ تاکہ اس جذباتی کاٹے کو نکالا جاسکے جو شخصیت کو زخمی

اور مجروح کر دیا ہے اور آدمی ذہنی طور پر سنبھلنے نہیں پاتا۔ اس طریق علاج کو تحلیل نفسی (PSYCHO ANALYSIS) کہتے ہیں۔ مشہور نفسیات دان سگمنڈ فروڈ اس کے شاگردوں نے تحلیل نفسی کے ذریعے ذہنی مریضوں کے طرز علاج پر اس قدر زور دیا ہے کہ یہ بانسابطہ نفسیات کا ایک مکتبہ (اسکول) قرار پایا گیا ہے۔ بے شک نفسیاتی مریضوں کی یادوں، یادداشتوں اور ذہن کی اندرونی باتوں کے ٹٹولنے سے بہت سا گندہ جذباتی مواد برآمد ہوتا ہے اور اس طرح وقتی طور پر مریض کو آفاقت بھی محسوس ہوتا ہے۔ جذباتی دباؤ میں کمی بھی آجاتی ہے تاہم یہ علاج اتنا دیر طلب اور مہنگا ہے کہ عام ذہنی مریض خصوصاً پاکستان میں نہ تحلیل نفسی کے مصارف برداشت کر سکتے ہیں اور نہ معالج کے ساتھ انسداد وقت گزار سکتے ہیں کہ وہ انکی شخصیت کو آدھیر کر اور اس کے تمام ٹانگے ٹوڑ کر نفس کے لباسِ کنبہ کو از سر نو سی سکتے ہیں۔ اپنے مریضوں کو نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی بعض مشقوں پر عمل کی بدایت کے ساتھ یہ بھی مشورہ دیا کرتا ہوں کہ وہ ذاتی تحلیل نفسی کی ذمہ داری خود قبول کریں۔ ذاتی تحلیل نفسی ایک مستقل موضوع ہے جس پر آئندہ روشنی ڈالی جائے گی۔

معین الدین قریشی۔ ناظم آباد کراچی نے التحلی کی مشق سے عیسویں کیا کہ قوتِ ارادی ابھرتی ہے۔ دیکھتے ہیں کہ التحلی کی مشق کو چار مہینے ہو چکے ہیں۔ ان زمانے میں یہ تبدیلی محسوس کر رہا ہوں کہ ارادے کی قوت پہلے کے مقابل میں اور واضح ہو گئی ہے۔ مستقل مزاجی اور خود اعتمادی کا احساس بھی ہوتا ہے۔ بطور مثال عرض کر رہا ہوں کہ میں چودہ سال سے سگریٹ کا عادی تھا۔ چودہ سال میں کئی مرتبہ سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کی، کامیاب نہ ہو سکا۔ لیکن ان مشقوں کی بدولت ارادہ اتنا اٹل ہو گیا ہے کہ آرام سے سگریٹ چھوڑ دیا۔ یہ نہیں بلکہ سیاست میں بھی فاعلی ہوئی ہے۔ پہلے جس طرح معمولی سی معمولی باتوں پر طبیعت مکتدہ رہ جاتا کرتی اور خواہ مخواہ کی کوفت ہو کرتی تھی، اب وہ بات نہیں کی کسی واقعہ پر زیادہ غور نہ نہیں ہوتا۔ زیادہ کوفت کھاتا ہوں۔ وہ وہ سچے خواب بھی دیکھتے

یعنی بحالت خواب جو واقعہ دیکھا وہ بنیداری میں ہی طرح پیش آیا۔ (مکتوب ۴ اگست ۱۹۶۷ء)

سید احمد رضا (۲۵ اپریل ۱۹۶۸ء) کا بیان ہے کہ میں نے آئینہ سامنے رکھ کر اس کے ایک نقطے پر نظر جمادیں اور یہ تصور پیشہ کرنا شروع کیا کہ میری آنکھوں سے لہریں نکل کر اس نقطے (پوائنٹ) سے ٹکرا رہی ہیں یہ توڑی دیر تک پلک بچپکائے بغیر دیکھنے کے سبب آنکھوں میں جلن شروع ہو گئی اور پانی بہنے لگا، گھڑی دیکھی تو پتہ چلا کہ چھ منٹ تک پلک چپکائے بغیر اس نقطے کو نکلتا رہا تھا خیر روزانہ مشق جاری رکھی۔ بابا خیالات ادھر ادھر بھٹکتے تھے اور میں انہیں کھینچ کر پھر ہی ایک نقطے کی طرف لے آتا تھا چوتھے روز ہی احساس ہو گیا کہ لب توجہ ادھر ادھر کھمبٹتی ہے۔ اب میں نے یہ کیا کہ اپنی نیزہ نصف پرخ کا ایک دائرہ بنالیا اور اسے مرکز توجہ قرار دیا اور کوشش کی کہ خیال کی پوری قوت اس نصف اپنی دائرے پر مرکوز کر دوں۔ ارکان توجہ کو دو دن منٹ گزرے ہوں گے کہ دائرے کے پیچھے سے روشنی بھٹکتی محسوس ہونے لگی جو بار بار دائرے کے نیچے سے نکلتی ہوئی نظر آتی اور ایسا لگتا کہ دائرہ ابھر رہا ہے اور بڑا دن رنگ کا ہوتا جا رہا ہے پیچھے سے نکلنے والی روشنی کافی چمک دیتی تھی۔ اچانک دائرہ سامنے سے بھٹ کر کھوٹنے فاصلہ پر قائم ہو گیا اور روشنی کا دائرہ اس کی جگہ لگانے لگا۔ پھر دوبارہ دائرہ اپنی جگہ آ گیا اور دوبارہ روشنی اس کے کناروں سے بہنے لگی۔ پھر میں نے اور تماشا دیکھا، کیا دکھانا ہوں کہ دائرے کی طرف سنہری روشنی اس طرح بھپلی ہوئی ہے جیسے چاند کے گرد چاندنی راتوں میں ہالہ یکایک منظر بدلا اور دیکھ کہ نہری روشنی آہستگی سے سمٹ کر دائرے میں داخل ہوئی اور پھر ایک نورانی چکر بند ہو گیا۔ یعنی دائرے کے چاروں طرف روشنی پیدا ہوئی اور دائرے میں جذب ہو جاتی۔ میں اس نظارے میں اس طرح کھو گیا کہ اپنے کبھی بھول گیا۔ گھڑی پر نظر ڈالی تو اس نظر بازی اور نظارہ بازی میں سترہ منٹ گزرے تھے۔

## معناطیسی جسم

خالہ رفعت نے ان مشقوں سے محسوس کیا کہ وہ معناطیسی جسم کی مالک ہو گئی ہیں،

اپنی یادداشت کے نمبر ۱۹۷۱ء میں لکھتی ہیں کہ مشقوں کے درمیان یوں تو عجیب و غریب مناظر سے  
 سابقہ پڑتا ہے مگر دُوبین سننے سے ایک نئی چیز ظاہر ہوتی ہے وہ یہ کہ کپڑے خود بہ خود جسم سے چپک  
 جاتے ہیں۔ کپڑے ہی نہیں بلکہ سوتی اور لوہے کی پٹن بھی اس طرح بدن سے چپک جاتی ہے جیسے تفلنیاں  
 سے کسی تاریک جگہ جاتی ہوں تو بہ طرف سفید سفید لکڑی سی روشنی پھیل جاتی ہے۔ یہ روشنی صرف  
 چند لمحوں کے لئے نظر آتی ہے پھر غائب ہو جاتی ہے۔ اسی طرح انگلیوں سے سفید سفید روشنی نکلتی نظر  
 آتی ہے ہاتھ کسی وقت بے حد چمک دار اور روشن نظر آتے ہیں معمولی سی چمک تو ہر وقت رہتی ہے۔  
 وظیفہ پڑھتے ہوئے کسی کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ وظیفہ خوانی کے دوران میں ایسا  
 لگا کہ کئی نادیدہ ہستیاں بیک وقت کمرے میں داخل ہو گئی ہیں۔ میں نے یہ جاننے کے لئے کہ وہ کون ہیں  
 آنکھیں بند کر کے انہیں دیکھنا چاہا۔ تبسبح ایک طرف رکھ دی۔ آنکھیں کھولیں تو محسوس کیا کہ نامعلوم  
 ہاتھ تبسبح پڑھنے میں مصروف ہیں۔ ہاں! وظیفے میں جو الفاظ میں ادا کرتی ہوں۔ اُن کی مہمسم سی  
 صدائے بارگشت سنائی دیتی ہے (شاید یہ آواز دل سے آتی ہے) نماز پڑھتے میں کبھی بارپہلی ہی کرست  
 میں غم کا وزن غائب ہو گیا جیسے جامنا ہوا میں معلق ہو گئی ہے۔ چند ہی سکند میں اپنے کو حضرت  
 عبداللہ شاہ غازی رحمۃ اللہ علیہ کے مزار مبارک سے کچھ فاصلے پر مصروف نماز پایا اور یہ بھی دیکھا کہ  
 وہاں اور لوگ بھی نماز پڑھ رہے ہیں صرف حضرت عبداللہ شاہ غازی کا مزار ہی نہیں۔ دوسرے  
 نامعلوم مزاروں کے آس پاس بھی اپنے کو نماز پڑھتے ہوئے محسوس کیا ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے  
 کوئی خواب دیکھ رہی ہوں۔ کیونکہ ظاہر ہے یہ حقیقت تو ہو نہیں سکتی خواب ہی ہو سکتا ہے۔  
 خالدہ رحمت کا یہ بیان صحیح ہے۔ استغراق یعنی دُوب جانے کے عالم میں جو کچھ دیکھا یا سنا جاتا ہے۔  
 وہ عالم خواب کے نظاروں سے بڑی تیزی مشابہت رکھتا ہے۔ ان کیفیتوں کو پوری طرح سمجھنا  
 تو فی الحال ممکن نہیں کیونکہ نفسِ انسانی کی تمام سرحدوں اور سموتوں کا علم اب تک ہماری رسائی  
 سے باہر ہے۔ البتہ ان مشاہدات، تجربات اور محسوسات سے اتنا اندازہ ضرور ہو سکتا ہے کہ ہم  
 کیسے کیسے عجائبات اپنے اندر چھپائے بیٹھے ہیں۔

عجائبات جہاں کے بارے میں گفتگو تھی تو دل سے فوراً  
صدایہ آئی کہ اس جہاں سے عجیب تر وہ جہاں نہیں

رابعہ غوری (۱۰ ارجون سنہ ۱۹۷۷ء) کا بیان ہے کہ مجھے ماہ بینی سے اتنی روحانی خوشی ہوتی ہے  
کہ بیان نہیں کر سکتی۔

ہے دیکھنے کی چیز اسے بار بار دیکھ

جب چاند کو تکتے ہوئے پانچ منٹ ہو جاتے ہیں تو چاند کی سطح پر اللہ اور محمدؐ لکھا ہوا نظر  
آتا ہے اور میرا جی چاہتا ہے کہ اس نظر اے میں کھوجاؤں۔ کم ہو جاؤں۔ کبھی چاند میں روضہ رسول  
نظر آتا ہے کہ اس کے چاروں طرف لوگ کھڑے ہیں۔ ماہ بینی کی مشق کی بدولت حالت یہ ہو گئی ہے کہ کبھی  
اچانک دلجو میں روشنی نظر آتی ہے اور خود بخود غائب ہو جاتی ہے۔ کبھی آنکھوں اور کان کے درمیان روشنی  
معلوم ہوتی ہے اور چند لمحے کے بعد نظر سے اوجھل ہو جاتی ہے۔

کھیم چند۔ روزی ٹائیکل سٹوڈنٹ وغلام علی نے کسی قدر تفصیل سے اپنے تجربات لکھے

ہیں۔ میں رات کے وقت شٹی کا دیار روشن کر کے نگاہ کے سامنے رکھ لیا کرتا تھا اور اسے پلک بھپکاتے  
بغیر ترکا کرتا تھا۔ تصور یہ ہوتا تھا کہ میسر دیکھنے سے دیا بجھ جائے گا۔ اس عمل میں کچھ کامیابی ہوئی کچھ ناکامی  
اور اب میں "ماہ بینی" کی مشق کر رہا ہوں۔ اب یہ چیز پیدا ہو گئی ہے کہ میری غیر حاضری میں جو بات بھی ہو  
مثلاً دوکان سے کوئی چیز چلی جائے یا کسی کوئی اذیت تو مجھ سے کاپتہ چل جاتا ہے۔ لیکن یہ علم خود بخود  
ہوتا ہے۔ اس میں میری سوچ بچار کا کوئی دخل نہیں۔ اس عمل سے نظر آتی نیز ہو گئی ہے کہ مجھ سے کوئی  
شخص آنکھ ملا کر بات نہیں کر سکتا۔ میں نے ایک لڑکی کو نظر بھر کر دیکھا تو اس کی آنکھوں سے آنسو بہ  
لگے۔ ایک مرتبہ ذکر ہے کہ میری دوکان کے سامنے سے کسی امیر آدمی کی کار گزر رہی تھی۔ میں نے اس کار  
کو نظر بھر کر دیکھا تو ایسا لگا کہ گاڑی کے ویل اکثر گتے ہیں۔ میں نے فوراً اپنے بھائی کو بتادیا کہ آج اس  
کار کو حادثہ پیش آئے گا چنانچہ ایک گھنٹے بعد کار ٹکرا کر چکنا چور ہو گئی۔ پھر عرض کر دوں کہ یہ واقعتاً  
خود بخود ظہور پذیر ہوتے ہیں، ان میں میرے ارادے کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ ایسے بہت سے خیالات

خود بخود ذہن میں آتے ہیں جو بعد کو صحیح ثابت ہوتے ہیں کچھ ہم چند معین ان مشقوں کی بدولت پیش بینی کی  
 صلاحیت بیدار ہو گئی ہے۔ مثلاً پہلے نے ایک میٹر پر نظر ڈال کر گیس کر لیا اس کے وسیلے اکٹھے کئے ہیں  
 حالانکہ وہ سالہم ثابت تھی، ایک گھنٹے بعد ہی گاڑی کو حادثہ پیش آ گیا اور وہ چکنا چور ہو گئی۔ یہ واقعہ  
 پیش بینی کا واضح نمونہ ہے۔ گاڑی کو گھنٹہ بھر کے بعد چکنا چور بنانا۔ مگر کچھ چند کے شعور نے نہیں لاکھ  
 نے بیک نظر گاڑی کی رفتار حرکت یا کسی اور غنی اشارے سے نتیجہ نکال لیا کہ گاڑی تباہی کی طرف  
 جا رہی ہے پیش بینی درحقیقت ایک لاشعوری عمل ہے کچھ چند نے بار بار امر لکھا ہے کہ اس عمل میں  
 جبر علی عقل کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ یعنی لاشعوری پیش بین گویاں اور حقیقی ہیں اور لاشعوری پیش بین گویاں  
 کچھ اور نوعیت کھتی ہیں۔ آپ سب بازار کے رجوان سے اندازہ لگانا سکتے ہیں کہ اس عمل عالمی مندرجہ میں  
 سونے کا بھاؤ کیا رہے گا۔ یا انتخابات میں کون سی جماعت کامیابی حاصل کرے گی یا سالانہ روائے میں  
 عالمی سیاست میں کس کس قسم کے نشیب و فراز آئیں گے، یا اعلیٰ معیار میں کس قسم کی شمس کی سمت کے بارے  
 میں پیش بین گویاں کرنا، ان تمام پیش بینیوں اور متقبل شناسیوں کا تعلق شعور اور صرف شعور سے ہے۔  
 ان پیش بینیوں اور پیش بین گویوں کے پس منظر میں سابقہ تجربوں اور محسوس جمعیتوں کا کافی مواد موجود  
 رہتا ہے اور شعور اس مواد کا استعمال کر کے بخیرات، سیاست اور دوسرے معاملات کے بارے میں پیش بینی  
 ایک راستہ قائم کر لیتا ہے اور انجام کار واقعات اس راستے یا اندازے کی تصدیق کر دیتے ہیں۔ لاشعور،  
 پیش بینی، مستقبل شناسی اور پیش بینی کوئی کے سلسلے میں کس قسم کے میز کو استعمال کرنا اور کیا طریق کار استعمال  
 کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا موضوع ہے جس کی نقیبات والوں کو نگہ گری کے ساتھ تحقیق کرنی چاہیے۔

## خاص نکتہ

مستقبل شناسی یا کشفِ زمانی (کسی واقعے کے ظہور پذیر ہونے سے قبل اس کو ظہور پذیر ہونا  
 ہوا محسوس کر لینا) کے سلسلے میں ایک خاص نکتہ قابلِ غور ہے اور وہ نکتہ یہ ہے کہ عام طور پر کیا  
 ہم آہنگ اور ایک دوسرے سے مشابہت رکھنے والے خیالات کی ایک خاص رو ہمارے ذہن سے

گزرتی رہتی ہے۔ ایک خیال سے دوسرا خیال جنم لیتا ہے، دوسرے سے تیسرا، تیسرے سے چوتھا غالب نے کہا ہے

ہے آدمی بجائے خود اک محشر خیال

یہ محشر خیال جو رہا مشیتِ ذہن پر طرح بہا رہتا ہے ہماری ارادے کے تحت ہوتا ہے حسبِ طرح معاملاتِ زندگی کو سرانجام دینے کے لئے ہماری عادتیں مقرر ہیں مثلاً صبح اٹھیں گے۔ پہلے یکساں کریں گے۔ پھر یہ ہنگام کریں گے۔ پھر یہ ہنگام پھر وہ ہنگام اسی طرح خیالات اور تصورات کا ایک مقررہ سلسلہ ہے جس پر ہم علیٰ اہم کام کا بند رہتے ہیں، ابھی ابھی ہم پاکستان و ہند کی خوفناک جنگ کا امتحان سے گزرتے ہیں۔ جنگ کے زمانے میں ۹۰ فیصدی لوگوں کے خیالات اور سرچ کی کاروائی متعین تھا، کہاں کہاں بمباری ہوتی کس کس محاذ پر کیا کیا ہوا؟ جنگ کا کیا نتیجہ نکلنے والا ہے؟ مستقبل میں کیا ہوگا؟ بلیک آؤٹ میں کیا کیا کرنا ہے؟ وغیرہ وغیرہ۔ یہ خیالات ہماری ذہن اور ارادے کے لئے جہتی نہ تھے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم خیالات کی رو سے جو چنکے نہ تھے لیکن مرض کیجئے کہ رعبِ تان یا شہید کے کاغذ پر خیال آرائی کرتے وقت آپ کے ذہن میں خود بخود یہ خیال پیدا ہو کر اس وقت فلاں دوست کو ناظم آباد کی چوکی پر عائد نہیں کیا گیا ہے۔ یا فلاں صاحب کی ناگہانی موت واقع ہو گئی ہے تو یہ جہنی خیال آپ کو چونکا دے گا کیونکہ یہ خیال عام سلسلہ تصورات سے ہٹ کر آیا ہے، آپ لاکھ اس وحشتناک خیال کو دفع کرنے کی کوشش کریں

۵۲ موت کی طرح آپ کے ذہن پر مسلط ہو جائے گا جب بھی عام سلسلہ خیال سے ہٹ کر کوئی جہنی غیر متوقع اور چونکا دینے والا خیال ذہن کی سطح پر نمودار ہو، فوراً فیصلہ کر لیں کہ یہ لاشعور کی نہ سے ابھرا اور کشف کی حیثیت رکھتا ہے جس طرح ہم شعوری پیشین گوئیوں کی صلاحیت اور استعداد رکھتے ہیں اسی طرح لاشعوری پیش گوئی اور پیش بینی کی قوت بھی ہر شخص میں موجود ہے۔ خاص خاص حالات میں یہ صلاحیت ابھر آتی ہے۔ لہذا تعبیر و تفہیم شخصیت کی مشقیں بھی اس استعداد کو نمایاں انداز میں عمل کر دیتی ہیں۔ آپ پچھلے ابواب میں پڑھ چکے ہیں کہ

بعض حضرات کو ان مشفقوں سے ”جسم نوری“ کا بھی تجربہ ہوتا ہے سید علی حسن (خط



۱۳ فروری ۱۹۷۸ء کو یہی تجربہ ہوا۔ انہیں کے لفظوں میں سنیتے:

البصیر کے بعد کافی دیر میں نیند آئی، دھیر دھیر دو اور ٹھکانے بچے کے درمیان یکایک کھ کھل گئی تو دیکھا کہ جسم سے میرے قد کی لمبائی کی برابر جبکہ نوٹکل رہا ہے۔ پھر وہ مجھ کو ایک چمکدار شرک پر تین چار فٹ کی اونچائی سے سوچی چہار کی طرح پروانہ کرتے لٹکا لٹکا لٹکا کر ایسا لگا کہ وہ مجھ کو زمین ہی ہوں۔ یہ سلسلہ پانچ دس منٹ تک جاتی رہا۔ اس کے بعد میرا جسم نو ذیر کی طرف پلٹا۔ اس وقت میں نے شسوس کیا کہ دل دھوب رہا ہے۔ بالکل اسی ہی کیفیت جو بلند می سے گرتے وقت شسوس ہوتی ہے۔ دل ڈوبنے کی حالت میں وہ مجھ کو یو ریسٹر جسم کے اندر سمیٹا گیا اور اس عمل میں مجھے کوئی تکلیف شسوس نہیں ہوئی۔ یہ بات اور عرض کر دوں کہ جب میں البصیر کے بعد بستر پر لیٹا ہوں تو میری آنکھوں کے سامنے ایک فلم سی چلنے لگتی ہے۔ اس فلم میں بنگلہ سورج، چاند، پہاڑیاں اور نہ جاسے کیا کیا مناظر ہوتے ہیں۔

نعمت اللہ قال (جام شورو) کا بالکل مشابہہ بھی کچھ اسی قسم کا ہے۔ (مکتوب، رجبہ ۱۹۷۸ء میں) لکھتے ہیں کہ:

قبل اس کے کہ میں آپ کو اپنے تجربے سے آگاہ کروں۔ یہ عرض کروں کہ میں ذہنی طور پر بالکل صحت مند ہوں، دماغی کارکردگی سے پوری طرح مطمئن ہوں۔ میری ذہانت اور ملاحظہ کا ثبوت امتحانات کے نتائج سے مل سکتا ہے۔ میرا شمار ہوشیاء طلبہ میں ہوتا ہے، حساب میں سو میں نوے اور پچانوے نمبر آتے ہیں یہی حال دوسرے مضامین کا ہے۔ توجہ کے ساتھ سبق کی تیاری کرتا ہوں مشکل سے مشکل سوال کو توجہ اور تگن کے ساتھ حل کر داتا ہوں۔ زندگی کا نظریہ مثبت ہے۔ وہم اور منفی خیالات میں مبتلا نہیں ہوتا۔ منہ بیک کی طرف واضح رجحان ہے۔ لوگ عزت کو تھماتے ہیں، نزلہ زکام اکثر رہتا ہے، مزاج ملنہ ہے، اپنی ذہنی اور دماغی صحت کا یقین دلانے کے بعد نعمت اللہ لکھتے ہیں کہ:

تجربے سے کہ مجھ پر یہ کیفیت کیوں گزری؟ میں سحری کھا کر لیٹا تو آنکھ لگ گئی اور پھر سوتے میں یکایک دماغ میں بھیچ پناں سا لگیا، کانوں میں گھنٹیاں سی بجنے لگیں، ایسا معلوم ہوتا تھا

دماغ ایک پینے کی طرح گھوم رہا ہے۔ ہاتھ پاؤں بے تان محسوس ہوتے تھے۔ تمام شعور بسر کا رہا تھا۔ میں اس حالت میں توئی آیت پڑھ رہا تھا اور ہاتھوں کی طرف توجہ کر کے یہ فقرہ دل ہی دل میں دہرا رہا تھا کہ میں اس کیفیت پر قابو پا رہا ہوں، میرے ہاتھوں میں کبھی تھکان ہے اور بیروں میں کبھی میں ہاتھ پاؤں ہلا سکتا ہوں، یہ فقرہ انجام کار مؤثر ثابت ہوا اور ہم کا اکڑاؤ ختم ہو گیا۔ پہلے میں سمجھا کہ دوران خون کے یک ثقل کم ہو جانے سے یہ کیفیت پیدا ہو گئی ہے مگر پھر دوسرے موقع پر یہی حالت طاری ہو گئی۔ میں دہتی کروٹ لیٹا تھا، آٹا کھانسی لگی تھی کہ پھر کالوں میں گینڈیاں بجنے کی آواز..... گھنوں گھول گھنوں اور شور کی آواز سننے لگی۔ ایسا معلوم ہوا کہ میں اوپر اٹھ رہا ہوں۔ چہرہ کسی ان کھٹی طاقت، نے غصے پوری طاقت سے چڑھ پانی پر صبر پڑکا۔ یہ بالکل حقیقت ہے، مطلقاً شعوری کیفیت ہے۔ غلاب ہر گز نہیں ہے۔ یہ صورت قائم رہی اور میں دھیمے لہجے میں آیات قرآنی کی تلاوت کرتا رہا۔ اس مجبوری اور محذوری پر قابو پانے کی فکر لگتی ہوئی تھی، پھر اچھا، وضو میں ٹھہر گیا اور چہرہ دھو کر پانی پر گر پڑا۔ وضو رہے کہ انگلیں بند تھیں، مگر میں مسلسل دیکھ رہا تھا۔ برابر شور مچ رہا تھا۔ دیر بعد میرے جواس برجھا ہو گئے تو میں نے دیکھا کہ بس مارٹ لیٹا تھا اسی طرح لیٹا ہوں۔ ابھی کل ہی چیمہ دینے کی تیاری میں دوڑی گئے۔ دو بجے لیٹا تو اسی کیفیت شد و چار ہوا، اس دفعہ بھی یہ محسوس ہوا کہ کوئی چارپائی اُلٹنے کی کوشش کر رہا ہے (میں دہتی کروٹ لیٹا تھا) سوال یہ ہے کہ کسی ہسپتالی ورے میں مبتلا ہوں؟ کیسا عجیب کسی دماغی اسپتال سے میرا اپنا طبی معائنہ کرنا چاہیے، کیا میں اس عجیب دورے سے نجات پاسکتا ہوں؟ نعمت اللہ صاحب کو یہ وہم ہے کہ وہ ہسپتال کے مریض اور اپنی مران میں مبتلا ہیں۔ اس وہم میں ایک حد تک صداقت بھی ہے۔ ہسپتال کے دورے میں بھی اکثر ایسوں کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ اپنے جسم سے باہر نکل پڑے ہیں۔ اختراقی شخصیت یا ذہنی بنوارے (SCHIZOPHRENIA) کی بیماری میں بھی ایسی ہی انسان اپنے کو اپنے سے الگ سمجھنے لگتا ہے۔ یعنی میرے دو حقیقت ہو گئے ہیں اور ہر جس ایک دوسرے سے بے خبر پکار رہے۔ یہ سب مریضانہ بات اور مریضانہ علامتیں ہیں۔ البتہ یہ تعلیمی عین کا تجربہ کہ ایک شہرہ فرائ کے اندر سے نکل

رہا ہے۔ یا نعمت اللہ کا یہ احساس کہ میں اوپر اڑ رہا ہوں، "نفس کا ایک نقل منظر ہے جس کا کوئی تعلق سہڑیا، سر عام نشہ کی کیفیت اور دعائی بحران سے نہیں ہے۔ یہ صحیح ہے کہ بسا اوقات "ایب نارمل" اور "سپیر نارمل" قسم کے تجربات مشاہدات اور احساسات میں اتنی ہم رنگی اور ہم آہنگی ہوتی ہے کہ مجنون پر مجنون یا جذوب پر مجنون ہنگامان ہونے لگتا ہے لیکن مابعد النفسیات کے فن سے ڈیجی رکھنے والے ایک نظر میں اندازہ کر لیتے ہیں کہ اس کیفیت کا تعلق سہڑیا سے ہے یا کسی خارق العادات کیفیت سے، مابعد النفسیات میں انسان کے تین جسم فرض کئے گئے ہیں خاکی جسم، اشیر جی جسم اور نورانی جسم، خاکی جسم گوشت پوست کا بنا ہوا ہے۔ یہ خاکی جسم ایک جسم کے لطیف تر مادے میں لپٹا ہوا ہے جس کو تجر یا اشیر سے تشبیہ دی گئی ہے۔ خاکی جسم اشیر جی جسم کے غلاف میں بند ہے۔ اشیر جی جسم ایک غلاف کی طرح ہمارے خاکی جسم پر چڑھا ہوا ہے۔ تیسرا جسم مجسمہ لوز (ASTRAL BODY) کہلاتا ہے جو ایک نورانی دھماکے کے ساتھ ہمارے خاکی دماغ سے بنا رہا ہوا ہے خیر اس وقت یہ موضوع زیر بحث نہیں۔ سید علی حسین، نعمت اللہ اور دوسرے حضرات کے اس تجربے پر گفتگو ہے کہ میں نے یہ محسوس کیا کہ میں اپنے گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو گیا ہوں۔ جو لوگ غیر معمولی طور پر حساس ہوتے ہیں جنکی مادیت پر رویت غالب ہوتی ہے جن کے اعصاب نازک، باریک اور شدید طور پر لاشدیر ہوتے ہیں، ان پر جسم سے علیحدگی کی کیفیت بہت جلد طاری ہو جاتی ہے۔ بلاشبہ یہ ایک نازک اور ناقابل یقین کیفیت ہے، یہ کیفیت شدید جذباتی دھچکوں کے سبب بھی طاری ہو سکتی ہے، منشیات کے متواتر استعمال سے بھی جسم خاکی، جسم اشیر یا جسم مثالی (مجسمہ لوز یا اسٹرل ہاڈی) کے درمیانی رشتے کمزور ہو جاتے ہیں۔ سائنس مراقبہ اور ازکا زتوج کی مشقوں سے بھی یہ حالت طاری ہو سکتی ہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلبہ میں خالدہ نعمت (ناظم آباد کراچی) کی ذہنی اور روحی تربیت براہ راست میری نگرانی میں ہوئی ہے اور میں نے ان کی تمام کیفیات اور بیانات کو ایک مجموعے (ریکارڈ) کی شکل میں جمع کیا ہے۔ خالدہ نعمت کے بیانات سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ S.C.T کی مشقیں کس طرز

نفس پر اشرار اور ہوکراسان کو شور بزرگی سے برپا پڑتی ہیں۔ خالدہ رفعت کا آخری خط مجھے دسمبر ۱۹۷۱ء کو وصول ہوا تھا، مشرقی اور مغربی پاکستان میں کھسکان کی لڑائی جاری تھی اور شہر شخص سمیت، بیجان واضطرار کے عالم میں مبتلا تھا، ان نپرا آشوب حالات میں خالدہ رفعت پر کیا حالت ظاہری کھتی دیکھتی ہیں کہ:

آج (سوسپٹر) جب کہ ہندوستان نے مغربی پاکستان پر بھی حملہ کر دیا ہے اور لوگ خوفزدہ ہیں۔ میں بالکل مطمئن ہوں، آپ کو معلوم ہے کہ جب سے مشرقی پاکستان میں بھرپور لڑائی شروع ہو چکی ہے (یعنی ۲۲ نومبر) میں عالم تھوڑے دنوں کا ایک گھنٹے مشرقی پاکستان کے محاذوں پر بس کرتی ہوں میں دیکھتی تھی کہ بارود کی بو سے ہجرتی ہوئی گرد اور دھواں میں ہمارے سپاہی بھائیوں سے لڑ رہے ہیں، ایسا لگتا تھا کہ میں خود محاذ جنگ پر پہنچ چوڑی ہوں، ایک روز اسی عالم تھوڑے دنوں کی ہوئی تھی کہ کچھ عافانی پہنچا صورتیں (نگاہ باطن سے) نظر آئیں۔ یہ مختلف طریقوں سے پاک فوج کی مدد کر رہی تھیں، یہ اُن لوگوں کی صورتیں تھیں جو لباس جسم کو خالی کر چکے ہیں اور عالم ارواح کے ہاں ہیں۔ اچانک مجھے جسم نشانی کا خیال آیا اور میں نے اسے حکم دیا کہ وہ بھی اسی طرح پاک فوجوں کی مدد کرے جو ابھی میں نے جسم نشانی کو یہ حکم دیا تو یہ محسوس ہوا کہ میں بذات خود محاذ پر چوں۔ یہ کیفیت سارے دن طاری رہی، ایسا معلوم ہوتا رہا کہ میں یہاں نہیں، مشرقی پاکستان کے میدان جنگ میں ہوں۔ ذمہ دار فوجی یہ بتا پلٹتا رہتا تھا کہ اس وقت ہماری افواج کی کیا پوزیشن ہے؟ ہو سکتا ہے کہ یہ سب کچھ فریب سے ہو رہا ہو۔ میں تو اپنے محسوسات بیان کر رہی ہوں۔ رات کو جسم نشانی کو محاذ جنگ پر جانے اور پاک فوج کی مدد کرنے کا حکم دیا اور دن بھر ہی تھوڑے دنوں میں مبتلا رہتی تھی۔ آخر کار تھکاوٹ محسوس ہونے لگی اور جسم نشانی کو محاذ جنگ پر پہنچنے میں وقفہ دینے لگی۔ یعنی آج بھیجا، کل تعطیل کر دی۔ یہ سلسلہ جاری تھا کہ حجرات (زمرہ) شب میں خواب میں دیکھا کہ ہندوستان نے مغربی پاکستان کے محاذوں پر حملہ کر دیا ہے (خواب میں جنگ کی صورت حال اطمینان بخش تھی) میں نے اس خواب کو زیادہ اہمیت نہ دی، اس لئے کہ دو چار روز قبل بھی اس طرح کا خواب دیکھ چکی تھی چند گھنٹے بعد اس خواب کی صداقت سامنے آگئی۔ مجھے کسی

شام کو مغربی فاضل پر ہندوستان سے رنگ چھڑ گئی۔ آج کل عجیب کیفیت ہے، اپنے آپ کو مختلف مقامات پر پاتی ہوں۔ خطرے کا سامنہ بچتے ہی اندرونی طور پر پتہ چل جاتا ہے کہ دشمن کے طیاروں کا رخ کس طرف ہے؟ کبھی خود بخود غلبہ ہو جاتا ہے کہ دشمن کے اتنے طیارے گرائے گئے۔ نرا ہتھیار بن کر رول تو فضا کی جنگ کا سامنا نظر پیش نہ کر سکتا ہے۔ آج سہتے کی شام کے وقت میں کوئی کام کر رہی تھی کہ خطرے کا سامنہ بچنے لگا۔ میں اس وقت کمرے میں تھی ایک ایک عسکر ہوا کہ کوئی بارش بزرگ کمرے میں داخل ہوئے ہیں اور کہہ رہے ہیں کہ:

”ہم اس طرف جا رہے ہیں تم بھی آؤ۔“

یقین جانیئے۔ پہلا موقع ہے کہ کسی بزرگ نے مجھے اس طرح مخاطب کیا ہو، میں نے اس جملہ پر کافی غور کیا۔ کوئی غم نہ آجھ میں نہ آیا۔ رات کے نو بجے دوبارہ سامنہ کی وحشت ناک آواز دنا میں گونجی۔ میں کسی کام سے دوسرے کمرے میں گئی۔ بلیک آؤٹ کے سبب گھپ اندھیرا تھا، اس کمرے میں عجیب سحر کن خوشبو پھیلی ہوئی تھی۔ ٹانگی سی آواز و ماغ میں گونجی، ”چلو، ہاں۔ ایک پرچھائیں بھی نظر آئی تھی۔ دو تین مرتبہ یہ فقرہ ”چلو“ سنائی دیا مگر اس فقرے کا مفہوم کبھی مجھے میں نہ آیا۔ خالدہ رفعت فرہنی اور جانی اعتبار سے سو فیصدی صحت مند ہیں۔ یہ شبہ بھی نہیں ہو سکتا کہ وہ کسی فریب یا وسوسے میں مبتلا ہوں گی۔ البتہ یہ نکتہ پیش نظر رکھنا چاہیئے کہ جب وہ کہتی ہیں کہ میں نے دیکھا یا میں نے سنا تو اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ ان آنکھوں سے دیکھا۔ ان کانوں سے سنا۔ بصارت کی یہ صورت عاویزہ بصارت اور سماعت کی یہ شکل ماورائے عینیت ہے۔ دیکھنے اور سننے کا عمل اس کے اور کان میں واقع نہیں ہوتا بلکہ آنکھ صرف روشنی کی گزراہ کاں فقط آواز کا راستہ ہیں۔ روشنی پر وہ چشم سے گزر کر و ماغ میں پہنچتی ہے تو ایک نازک و پیچیدہ کیمیاوی عمل کے ذریعے تصاویر میں منتقل ہو جاتی ہے اور جو ان کے لہریں کان سے گزر کر و ماغی عمل ذریعے الفاظ میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ آواز بھی کیا عجیب و غریب منظر قدرت ہے۔ یہ آوازیں کبھی مغرب بنیں گی۔ یہی غم سب کبھی آواز ہونگے۔

# اسم ذات

ازکار توجہ کے مختلف طریقے ہیں۔ بعض لوگوں کو یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ نمایاں اوقافِ حروف میں اسم ذات «اللہ» یا اسم مبارک «محمد» پر پلک جھپکائے بغیر دونوں نظریں گاڑ دیں اور یہ توقع رکھیں کہ نقطہ توجہ سے عجیب و غریب اسم از ظاہر ہوں گے۔

احمد حسین ملک (سفارت خانہ پاکستان - برازیل - جنوری امریکہ) ۱۴ جنوری ۱۹۷۱ء

کو لکھتے ہیں کہ:

دورِ نامہ جنگ کے ارمنی (دائیں) کے شمارنے میں آپ کا معنوی اسم مبارک «پڑھا» مجھے اسم ذات (اللہ) سے بڑا شغف رہا ہے کئی بار تفریحی کوشش کے بعد عالمِ تصور میں لفظ اللہ کو جلوہ گر کیا، اسی طرح حجاب میں بھی متعدد بار اسم ذات تاباں و درخشاں نظر آیا۔ آپ نے اپنے معنوی میں اسم مبارک (محمد) پڑا۔ کارِ توجہ کی ہدایت کی تھی۔ نیکہ میں نے طبعی مناسبت کی بنا پر اسم ذات کا انتخاب کیا۔ میں نے ایک کاغذ پر نمایاں حروف میں اللہ کا لفظ لکھا اور پھر اس کے گرد سیاہی پھیری۔ اس طرح یہ لفظ خوب نمایاں ہو گیا۔ ۲۲ مئی کو یہ کاغذ (جیسے آئندہ میں لکھوں گا) اپنے دفتر کے دروازے کی اندر کی طرف چپکا دیا تاکہ جب بھی دروازہ کھولے تو یہ نئی دیوار کے ساتھ لگ جائے اور کسی کو میرے اس راز کا علم نہ ہو اگر آپ اسے خالص علمی اور سائنسی عمل قرار دیتے ہیں لیکن میں نے اسے روحانی ترقی کا ریزہ قرار دیا، اسم ذات پر توجہ مرکوز کرنے سے قبل اللہ کی طرف رجوع ہوا، اس سے مدد مانگی۔ لاجلِ ولایت بڑھ کر بعض آیاتِ قرآنی کا ورک کیا اور بیشق شہِ نوح گوی۔ چند روز ملک میں جھپکائے بغیر نظروں کو جما۔ اور توجہ کو کسی کرنے میں لگ گئے۔ چند روز بعد میں نے دیکھا کہ لفظ اللہ کے حروف کے اندر کئی سی روشنی نمودار ہو رہی ہے۔ اگلے چند دن کے بعد روشنی کے علاوہ یہ شکوسا ہوا کہ اسم ذات (اللہ) اپنے مقام سے ذرا آگے بڑھ جاتا ہے اور ترقی پراس کا سیاہ سایہ صاف نظر آ رہا ہے۔ اس مشاہدے سے ہمت اور حوصلہ بڑھا اور میں نے بیشق ازکار توجہ میں زیادہ غیبی لینی شہِ نوح

کر دی۔ دن بہ دن حروف کے درمیان روشنی اور لفظ کے لئے گہم بھر ہوتا ہے چلے گئے۔ ۲۲ جون کو  
 (یعنی ایک جیسے بعد) ایک نئی چیز نظر آئی۔ دیکھا کہ تختی کے نیچے وہی طرف سے روشنی کی ایک لکیر اس طرح  
 ظاہر ہو رہی ہے جس طرح تختی کے نیچے کوئی گلاب لگا ہوا ہے اور اس لکیر کی روشنی نے تختی کو گھٹا ہوا لکیر  
 لیکن اس کی روشنی کے باروں سے کچھ چین کر نکل رہی ہے اب جب بھی شق شروع کرتا فوراً کسی اندر پر سفید  
 روشنی دوڑ جاتی۔ پھر یہ روشنی (جو بادل کی شکل اختیار کرتی جا رہی تھی) لفظ کے سفید حصوں پر سیاہی  
 حامل رنگ اختیار کر کے چمک گئی۔ اس کے نیچے تختی کے نیچے اس طرح سے سیاہی رنگ کی چھوٹی چمک پڑنے لگی۔  
 میں نے غصے کیا کہ ایک برقی لہر جسم میں سر سے پاؤں تک دوڑے گی ہے۔ قبل جون توجہ میں گہرائی  
 پیدا ہوتی چلی گئی۔ یہ روشنیال گہرا رنگ اختیار کرتی چلی گئیں جیسے چاند پر بادل کا لکڑا آگیا ہے جس سے  
 روشنی ذرا مدھم ٹپکتی ہے۔ تاہم چاند کے حدود خال اور کنارے روشن دکھائی دے رہے ہیں۔ آخر تختی  
 کے نیچے سے اس قدر تیز روشنی نکلنے لگی کہ میری ساری توجہ اسی طرف مبذول ہو گئی۔ اس خیال سے کہ میرا  
 مرکز توجہ روشنی نہیں "آتم ذات" (الشر) ہے۔ روشنی سے نظریں ہٹا کر لفظ اللہ کی طرف لگایا۔  
 اسی طرح شق جاری رہی۔ ۲۵ جون جمعہ کے دن عجیب واقعہ پیش آیا۔ دن کے ایک بجے کا وقت تھا اور  
 میں شق میں مصروف لگا ہوا تھا۔ دیکھا کہ لفظ اللہ کے کنارے اور  
 بچلا حصہ دھندلا چلا گیا۔ پھر تختی کے نیچے سے روشنی پھوٹ نکلی اور لفظ کی روشنی کے ساتھ نکل مل  
 گئی۔ میں نے اپنے جسم میں برقی لہریں دوڑاتے ہوئے غسوکیں۔ بدن ڈھیل پڑ گیا، ایسا لگا کہ میں  
 کرسی کے اندر دھنسا چلا جا رہا ہوں۔ فضا میں اندھیرا چھا گیا۔ تختی پر روشنی کے جلے اب بادل زیادہ  
 گہرا رنگ اختیار کرنے لگے۔ چمکیا حصے اوپر چمک رہے تھے عجیب بات یہ کہ میرے ہاتھ جو گھٹنے پر دھرے  
 تھے وہ بھی چمکنے لگے۔ کرنیں دروازے کے حلیے کے ساتھ دوڑنے لگیں۔ حد ہے کہ کھلی کے سر پر  
 (بٹن) اور الماریوں کے فولادی قبضے تک روشن ہو گئے، ان سے شعاعیں نکلنے لگیں  
 فضا میں عجیب سے آواز اور ماحول بے حد سہانا لگنے لگا۔ دیکھتا ہوں کہ آتم ذات پر چھائے ہوئے  
 بادل آہستہ آہستہ چھٹ رہے ہیں۔ لفظ کے خطوط اس درجہ روشن ہو گئے ہیں کہ آنکھیں چکا چوند

ہونے لگیں، نگاہ اور ذہن اس حد تک مرکوز ہو گئے یعنی ڈوب گئے کہ ذکرِ خشنی و آسہتہ آہستہ اللہ اللہ کرنا ایک ٹک گیا، میں اپنے وجود سے غافل ہو گیا، ابھی آسمانِ ذات سے جانا نہ لکھنے والا ہی تھا کہ ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے لگی۔ میں نے پروا نہ کی اور اپنے ماحول میں غرق رہا گھنٹی بن ہو کر دوبارہ بجنے لگی۔ دفترِ جی اوقات تھے (کوئی ڈیڑھ بجے دن کا وقت) مجبوراً گرد و پیش سے توجہ ہٹا کر فون سننا پڑا۔ دہ بجے پھر مشرق مشرق کی، پھر وہی ماحول، وہی چمک وہی لہریں اب پھر بادل چاند سے ٹپنے لگے۔ توفیق تھی کہ غریب کوئی حیرت انگیز نظارہ پیش نظر ہو گا کہ ... لاجول والا قوتہ۔ پھر فون کی گھنٹی کی آواز صورِ اسرافیل کی طرح بلند ہو گئی۔ ہر فون پر یہ خطرہ تھا کہ صاحب بہادر کا پیام نہ ہو۔ نوکری بری چیز ہے۔ آخر ایک مرتبہ پھر مشرق کی بلندی پر پہنچ کر نیچے اترنا پڑا، ایک دن میں دو مرتبہ یہ حادثہ پیش آیا طبعیت کچھ کر رہ گئی۔ یہ شہر (برازیل کا پایتخت PRAIA DO FLAMENGO) سمندر کے عین کنارے واقع ہے۔ یہاں گرمی کا موسم شدید ہوتا ہے اور برسات بھی اسی زمانے میں ہوتی ہے۔ بادل اتنے سیاہ اور جھکے ہوئے ہوتے ہیں کہ دن میں بھی رات کا سماں ہوتا ہے۔ دوسری جہاں کو میں دفتر آیا تو معمول کے مطابق ۸ بجے مشرق شہرِ مرغ کی چاہی، مگر کمرے میں اتنا انہیں تھا کہ لفظ نظر نہ آتا تھا۔ مجبوراً مشق ترک کر دی۔ بہ خیال کیا شاید دوپہر کو بادل چھٹ جائیں گے تو مشق کروں گا۔ دوپہر کو بھی بادل اتنے ہی گھنے اور فضا میں اسی قدر اندھیرا تھا، اس خوف سے کہ ناغہ نہ ہو جائے، ایک نچے دن کے ہی صبحا کر از لکاز توجہ کی مشق شروع کر دی۔ حسبِ سابق صورتِ حال پیدا ہو گئی۔ پہلے میں بغیر ہی جلاستے مشق کیا کرتا تھا تو آسمانِ ذات کی روشنیوں میں چاند سی شکل نظر آتی تھی، اب کبلی کی روشنی میں مشق شروع کی تو دیکھا کہ لفظ اللہ میں سورج چمک رہا ہے۔ بھگتے اور انوار کو یہاں دفاتر بند ہوتے ہیں لیکن میں مشق کے لئے دفتر چلا آیا۔ مشق شروع کر رہا تھا ہی روشنی کا صاف ستھرا، خوب نظر آنے والا لکھا۔ تختی پر چھایا گیا اور انکے لمحے یہ نور پارہ لفظ کے سفید جیسے پر بادل بن کر سمٹ گیا۔ توجہ بھی کسی حد تک گہری ہو گئی۔ چند لمحے بعد دیکھا کہ ایک سفید روشن شعاع تختی پر اوپر سے نیچے ڈالتی





میں سخت درد اور بچل شمع شروع ہو گئی ہے۔ سر ہلتا ہے تو ایسا لگتا ہے کہ ناریل میں پانی ہل رہا ہے۔ مسلسل تین روز بھر رپ لیتا رہا، کھانا پینا بند ہو گیا۔ البتہ مشق میں مانع نہیں ہوا تین روز کے بعد بخودگی میں صدمہ کیا کہ ستر چڑیوں سے کھل گیا ہے اور اس کے اندر سے رقیق مادہ نکل رہا ہے سر کے اندر روشیاں نظر آئیں تین ہفتے بعد خوابوں کا ختم ہونہ والا سلسلہ شروع ہو گیا۔ لیکن ان میں کوئی تسلسل نہ تھا۔ یہ کہ مسلسل قیام ہو گیا۔ خواب میں حسب ذیل مناظر دیکھے (۱) سو روپے کے گانت ٹوٹ (۲) نہایت ہی خوبصورت عورتیں (۳) خواب میں اپنے کو گندہ، ناپاک اور کچھڑ میں لت پت پاتا تین مہینے بعد (۴) اگر جسمانی کمزوری کا احساس ہوا، چھترہنسی سہان کا شدید دورہ پڑا، انتہا یہ ہے کہ ذہن کا گئے، جھنجھٹاں اور بکری تک میں چھنسی لذت تکشش کرنے لگا۔ اگرچہ ہاں ختم بے مخراب ہو گیا تھا مگر عجیب بات یہ کہ ہر وقت بھوک لگتی تھی تھی۔ اگلے تین ماہ سخت کرب کے عالم میں اسے ہوتے۔ انتہا یہ ہے کہ کئی باجوہ کوشی کا خیال آیا۔ تین دن میں اتنا خصل چڑھ گیا تھا کہ ہر وقت آنکھیں بند رہتیں۔ سونا پراہتا تو نیند نہ آتی۔ دوسری ششما ہی میں خواب دیکھا کہ میرے نفس کا پرانا پرت اتر گیا ہے اور نیا پرت چڑھ رہا ہے۔ اس زمانے میں طبیعت پر سکون رہی کبھی کبھی اتنا ہلکا ہو جاتا کہ کوشش تھیں (بدن کے وزن) کا وجود ہی نہیں سگریٹ کے کش لیتا تو رگ رگ میں سنسنی دوڑ جاتی۔ بالآخر گریٹ کی ترک کر دی۔ لوگوں کو سگریٹ پیتے دیکھ کر بھی تنہا نے لگنا۔ جنسی ریزہ میں غیر معمولی تحقیق ہو گئی۔

حبیب کسی عورت کو دیکھتا تو اس میں مرد نظر آتا۔ زیادہ غور کرنے سے عورت کے خدو خال مردانہ لہجہ میں تبدیل ہو جاتے۔ جنسی خیال آتے ہی اٹھی آنے اور تنہ سے بار بار وارپائی نکلنے لگتا۔ عیسویں کرنا کہ غصے میں اضافہ ہو گیا ہے۔ پلٹے پھرنے دیکھنا ہوں کہ ایک سایہ میرے ساتھ چل رہا ہے شروع شروع میں میرا سر اسے سے ڈر لگا۔ پھر اس عجیب، مخلوق سے طبیعت مانوس ہو گئی۔ یہ سایہ مجھ سے نہ اونچے کے فاصلے پر رہتا ہے۔ سایہ مجھ سے کھٹکائی کرتا ہے۔ مگر میں صرف اس کے ہونٹ ملتے ہونے دیکھتا ہوں آواز سنائی نہیں دیتی۔ خواب میں اپنے کو پھوپھو دیکھتا ہوں۔ نہ خوشنما ہوں، حسین پرندہ، رہا نہیں چھے اور ابشار نظر آتے ہیں۔ خواب میں دیکھا کہ ایک بگلی صاحبہ شریف لائے ہیں۔ فرمایا کہ اپنے

شیخ کی اجازت سے مشق میں تبدیلی کر لو، کل شام مغرب کے بعد میں غوث متا سے پاس آؤں گا، تم ایک طرف آنکھیں بند کر کے بیٹھ جانا، چونکہ دفتر کے دفتر متغیر وقت پر چھپت کے اوپر آنکھیں بند کر کے بیٹھ گیا۔ دیکھا کہ وہی جوگی صاحب تشریف لائے (یہ سب کچھ عالم استغراق یا حالت بے خودی کی باتیں ہیں)۔

————— اسب مشق کو لوٹاں مہینہ ہو گیا تھا، ایسا تھا، دیکھا کہ آسمان نظر آ رہا ہے اور کمرے کی چھت غائب ہے۔ آنکھیں کھولیں تو چھت وجود نہ تھی۔ پھر بند کیں تو نظر آیا کہ آسمان جگمگ جگمگ کو رہا ہے، مراقبہ میں دیکھا کہ مسیکرومات کے غلیظات (SELL) خارج ہو گئے ہیں (یعنی ان میں کبلی دھڑکتی ہے) کبلی کی رو دماغ سے لکڑی طرف جا رہی ہے۔ متبادل طور پر نفس کشق کے دوران دیکھا کہ میرجسم سہری روشنی کا بنا ہوا ہے۔ مراقبہ میں سینہ احسن وراج الدین بابا رحمۃ اللہ علیہ کی زیارت نصیب ہوئی۔ فرمایا: تین باتوں کا خاص طور پر خیال رکھو (۱) ذہن جن کی طرف مائل نہ ہو (۲) گفتگو کم سے کم کرو (۳) غائب کی مصاحبتوں کے مطابق (۴) کسی راز حقیقت کو ظاہر نہ کرو (۵) حضور بابا صاحب رحمۃ اللہ علیہ نے مسیکرومات پر پونک ماری اور کچھ فرمایا: جو بھی یاد نہیں۔ گیارہویں مہینے کی واردات اور کیفیات یہ ہیں کہ میں نے اپنے کو اپنے اندر دیکھا، معلوم ہوا کہ زلاہری جسم محض غول اور غلاف کی حیثیت رکھتا ہے اور سب سے زیادہ جتنی وجوہ سے گوشت پوریت کے جسم کا فاصلہ نواپن ہے، مشق پر ایک سال گزر گیا۔

کیفیت یہ ہے کہ غصے میں اضافہ، کالیاں بکنا، شہنص کی طرف سے بدگمانی، سال بھر کے بعد میرے آتما و مولانا نے فرمایا: خواب صاحب! مٹھائی بالکل چھوڑ دو، بغیر حکم میں مٹھائی چھوڑ دی۔ چائے تک پھینکی پینیا ہوں، مٹھائی چھوڑے ہوئے کچھ نہیں ہو گئے ہیں۔ ایک روز دیکھا کہ وہی جوگی صاحب تشریف لائے ہیں۔ فرمایا: مبارک ہو، آج میں میں اپنی قیام گاہ پر لے جاؤں گا۔ صبح کے پانچ بجے ہیں، جوگی صاحب آئے۔ فرمایا: جیلو۔ میں کمرے سے نکل کر باہر آمدے میں آیا۔ جوگی صاحب نے کہا کہ میرے کمرے کا دامن کچھ الو اور سانپ چلے آؤ، چند لمحے بعد جوگی صاحب نے فرمایا کہ آنکھیں کھولو اور

# آسام میں

یا منظر العجائب! اپنے کو پہاڑ کی ٹہنی (واوی) میں کھڑا پایا۔ اتنی سرزدی ہے کہ دانست سے  
 دانست بچ رہا ہے جوگی صاحب نے سر پہاڑ وھاڑ سونوں آگیا۔ فرمایا کہ یہ آسام کی سب سے اونچی پہاڑ  
 ہے یہی میری جائے قیام ہے۔ دیکھا کہ گنبد نما جھوٹیری بنی ہوئی ہے۔ چیتہ درخت کے پتوں اور تنے  
 کی ہے۔ جھونپڑی کے سامنے مکئی کا کھیت تھا۔ جوگی صاحب نے کھیت کے دو بیٹے توڑے۔ آگ جل کر  
 انہیں سیکا۔ کہا کھاؤ۔ یہ نفیر کا تحفہ ہے۔ میں بٹے کھایا رہا تھا کہ وہ جھونپڑی کے اندر سے بالٹری اٹھا لائے  
 کہا، تم بٹے کھاؤ، میں تماشا دکھانا ہوں، وہ اندر سے بالٹری اٹھا لائے۔ بالٹری کی آواز آست آست بلند  
 ہونے لگی۔ آواز میں ایک شش تھی کہ خدا کی پناہ۔ دیکھتے ہی دیکھتے پرندے، چرندے، درندے، سب  
 بچھو اور بن مالش گرد وہ درگروہ اسے شروع ہو گئے۔ یہ ت انگریز سانس اور عجیب و غریب مناظر! اللہ  
 کی طرح طرح کی مخلوق آن موجود ہوئی۔ ہدیت کے ماننے میرے ہاتھ سے بھٹا آگیا اور میں ایک بیٹھی کے  
 عالم میں اس ناقابل یقین نظارے میں گم ہو گیا۔ نہیں کہا جاسکتا کہ بالٹری کب تک بھتی رہی؟ جوہی  
 بالٹری کا گیت اور فغہ ختم ہوا۔ یہ سب پرندے، چرندے، درندے اور گزندے (سامنے بچھو) جس طرح  
 آئے تھے اسی طرح وہیں چلے گئے جوگی صاحب نے فرمایا۔ تم نے دیکھا کیا دیکھا؟ مگر کیا دیکھو کہ یہ بھانمتی  
 کا تماشا ہے اس کا روحانیت سے کوئی تعلق نہیں۔ مراقبے میں حافظ خزانہ بن لٹریٹ لائے۔ فرمایا کہ  
 شش کی اجازت سے شش میں یہ تبدیلی کرلو۔ جب سانس اندکھینچو تو لالہ کا تصور بنونا چاہیے۔ سانس  
 سینے میں روکتے وقت بھی یہی تصور ہو۔ لیکن جب ناک کے نتھنوں کے ذریعے سانس خارج کرنے کو تو  
 عالم تصور میں لالہ کی ضرب دل پر لگاؤ اولادھی رات کے بعد مقررہ وقت یعنی تین اور چار بجے شب کے  
 درمیان سر جھکا کر مراقبہ کیا کرو تین بنیں ہو گئے۔ اس ترکیبے مراقبہ کر رہا ہوں۔ دل میں درد ہونے لگا  
 ہے۔ بھاتی کو چھوڑنے ٹیشن گیا۔ دل پر نظر پڑی، کیا دیکھتا ہوں کہ دل بڑا ہورہو پھولنے لگا ہے بھاتی  
 نے یہ کیفیت بھانپ لی۔ کہنے لگے کہ نہیں کیا تکلیف ہے۔ زرد کیوں پڑ گئے؟ میں نے کہا کچھ

نہیں۔ اچھا خدا حافظ۔ یہ کہہ کر لٹیشن سے باہر چلا آیا۔ دل کی حالت غیر ہے، اس کے چہل قدمیوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ آخر وہ اتنا بڑا ہو گیا کہ کچھ بیس کے دل کا گمان ہونے لگا۔ ایک دم درد کی تیز لہر اٹھی۔ دل جھٹکے کے ساتھ اس طرح جھٹ گیا جس طرح سالم تریبونز سے پجری آپارنگ کلاس کی کرسی ٹھٹھ کرے۔ دل کی سات چھانگیں جو چپکی ہیں۔ ہر چھانک کے درمیان جو فاصلہ ہے اس سے روشنی کی ایک ایک لہر نکل رہی ہے۔ جہاں تک یہ لہر ہوتی ہے وہیں تک یہی نظر کا کام کرتی ہے۔ میں اس حالت میں فرشتوں، جنات، اوسے شہناز، جام ساوی (چاند ستاروں) کا مشابہہ کہہ پاؤں۔ مٹھائی پھونکے ہوئے نوہنیے ہو چکے ہیں صرف چائے میں ہلکا میٹھا استہمال کرتا ہوں۔ پونے دو سال کی مشق کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ میری بینائی لوٹ آئی ہے (غلاب صاحب کی انٹرنل ریجنی) اور ڈاکٹر کی یقین دہانی کے بعد پتہ چل گیا ہے کہ وہاں جیسا ہے۔ بالوائی کے باوجود لوگ میری عمر کا اندازہ عمر سے کم لگاتے ہیں۔ لوجیالوں کی طرح پچھل کو کو جی چاہتا ہے مگر سنجیدگی۔ احتیاط ادب اور وضع داری مانگتے ہیں۔

## شیشے کا شہر

شب میں ساڑھے تین بجے عالم استغراق میں ایک ایسا شہر دیکھا جو مویا شیشے کا بنا ہوا تھا۔ گھاس، دھرت، مکان، دروازے، سڑکیں اور باغات، غرض ہر چیز شیشے کی ہے، میدان ہیں گھاس کے اور گندہ نما شیشہ لگا ہوا ہے اور اس کے اندر ہوائی گھاس لہتی نظر آتی ہے۔ سارے شہر کا سماں اس طرح ہے جس طرح سورج نکلنے سے آدھے گھنٹے پہلے ہوتا ہے، وہاں انسانوں ہی کی آبادی ہے اور شہر کا انتظام بھی انسانوں ہی کے ہاتھ میں ہے۔ مشق کرنے کے غنودگی طاری ہو گئی۔ معلوم ہوا کہ تاریکی میں بھی روشنی ہوتی ہے جس طرح روشنی مشاہدے کا ذریعہ بنتی ہے اسی طرح تاریکی میں بھی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ روشنی و تاریکی میں کوئی فرق نہیں۔ تاریکی میں ہی اسی طرح آبادیاں ہیں جس طرح ہم روشنی میں دیکھتے ہیں۔

اصل یہاں ہے اندھیروں سے لیلِ جلوۂ وزنگ  
کھلا کہ ظلمتِ عینِ علم کا مزاج فوری ہے

زمین سے روشنیوں اس طرح الٹی ہیں کہ طرح چھینے بجائے میں جیتے وقت اچھلتے ہیں۔ مراقبہ میں اپنے اندر سے نہایت حسین فوٹو شاہ مارو شیاں چھوٹی نظر آتیں۔ ان روشنیوں کا رنگ سب قسم کا تھا کہ ان کی مثال ہماری دنیا میں نظر نہیں آ سکتی تھیں۔ ان کی مثالیں بند کئے بیٹھا تھا کہ آسمان پوری بلندی پر نظر آیا۔ غلامیچ میں سے نکلی گیا۔ جو رنگ ہمیں نظر آتا ہے وہ آسمان کا نہیں ہے ہم خلا SPACE کو آسمان سمجھتے ہیں۔ حالانکہ وہ محض خلا ہے آسمان نہیں ہے۔ ہماری آسمان کی مثال بساط کی سی ہے۔ جس پر یہ شمار خلاق چلتی پھرتی ہستی اچھلتی نڈا آتی ہے۔ ہوا میں کیر قسم کے لوگ ہیں، البتہ انسان وہاں بھی موجود ہیں۔ میں نے یہ چھت کو چھوٹا چاہا تو میرا ہاتھ چھت سے جالگا۔ اس عمل کو بار بار وہم آیا۔ جب بھی ہاتھ چھت کی طرف بڑھتا تو چھت، سیکنڈ کے ہزاروں حصے میں بچنے آجاتی تھی جس طرح رے کی تہی ہوئی ہو۔ میں نے اپنے شیخ سے عرض کیا کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے آستانہ پر گنگا پور جانا چاہتا ہوں۔ حضور نے فرمایا۔ میسر ہوگی یہ بھی پہلے آؤ۔ دو تین قسم اٹھانے کے بعد محسوس ہوا کہ زمین پیروں کے نیچے تیزی سے لپٹ رہی ہے جیسے فرش اچھلتا ہے۔ پاؤں زمین سے اٹھ گئے۔ رفتار کی تیزی نے خوف پیدا کیا۔ میرے شیخ میرے آگے چل رہے تھے ہم نے زمین سے نفرت پیدا نہت میل بلندی پر خلا زمین سفر کیا اور خلا زمین اسی طرح چلنے رہے جس طرح زمین پر چلتے ہیں۔ ایک بات یہ دیکھی کہ خلا زمین ہم اسی طرح ٹھوس ہے جیسے زمین پر ایک روز بعد مغرب دل پر دباؤ محسوس ہوا۔ ایک وجہ ہم متعلق ہو گیا، یہ شمار سیاتے نظر آئے جو روشن نقطوں کی طرح ہر طرف بکھرے ہوئے تھے۔ یہ نقطے بڑے ہوتے چلے گئے۔ پھر ان نقطوں کے دائرے بن گئے۔ ہر دائرہ ایک نظام شمسی ہے جس میں ہزاروں انسانوں کی آبادیاں ہیں۔ دیکھا کہ گردۂ ارض اور کائنات کے دو بیان ایک بنا ہوا اور بنا ہوا پردہ ہے۔ زمین کے کشش کی کلس پر دو نور سے شکل کو قائب کائنات ہیں داخل ہو جائے۔ یہ کشش کا قیام ہی، اب میں کائنات کے کتاب میں چل رہا ہوں۔ اس عالم میں فرشتوں، جنات اور انسانوں کی تخلیق کے فارمولوں کا انکشاف ہوا۔ ایک روز کمال استنراق میرا گیس کا جسم (سیکر مشالی) میسر اندر سے نکل کر چاند کی طرف چلا اور وہاں اتر گیا، وہاں پہاڑیاں، جھیلیں، تالاب اور ریگستان ہیں۔ تالاب اور

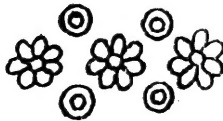
ھبیلوں کا پانی پائے کی طرح ہے۔ چاند میں روشنی بالکل نہیں ہے۔ اسی بُوائی کے جیسے ویلڈنگ کے وقت محسوس ہوتی ہے۔ یہ ایک قسم کی گیس ہے جو چاند میں پائی جاتی ہے!

خواجہ شمس الدین اعظمی نے جو داستانِ طلسم سنہرے بابائین کی ہے عقلِ تجربہ کار سے ایک طویل و کھلے سے زیادہ وقعت نہیں دے گی اور نہ وقعت دینی چاہیے، ان کا سفرِ آسمان ہو یا ناگ پور کا خلائی سفر، جوگی کی مذاقات ہو یا حافظہِ خراشِ الدین کی زیارت، یہ سب موضوعی (SUBJECTIVE)

احساسات ہیں معروضی (OBJECTIVE) نہیں ہیں۔ یعنی یہ واقعات باہر پیش نہیں آئے، ان کے نفس کے اندیش آئے ہیں۔ یہ سب، ان کا روحانی سفر نامہ ہے۔ نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کے طلبہ و طالبات چینی کیفیات گزرتی ہیں، انہیں جو کچھ محسوس ہوتا ہے، جو کچھ نظر آتا ہے، جو کچھ سنانی دیتا ہے ان سب کا ذریعہ ان کا اپنا نفس ہے۔ مابعد النفسیات کا موضوع ہی یہ ہے کہ نفس کے وسیع... لایم دو اور ناقابلِ بیان امکانات کا جائزہ لیا جائے۔ اس کتاب اور میری کچھ دیگر کتابوں میں جتنے مشاہدات، تجربات اور تاثرات آپ کی نظر سے گزرے ہیں۔ ان سب کو آپ لاشعوری واردات تصور کریں، صرف اس طرح غلط فہمی اور خوش عقیدتی سے جو علم و عقل کی دشمن ہے محفوظ رہا جاسکتا ہے! میں نے لاشعوری واردات کی اصطلاح مجبوراً استعمال کی ہے، اس لئے کہ ان کیفیات کی حقیقت کو سمجھنا تقریباً عام آدمی کے امکان سے باہر ہے۔

اور یہ بھی تمام دہم و گمان

اور یہ بھی تمام مفروضات



(انٹرنیشنل پریس کراچی)